

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00a9d06e55ff80cd64b576b1f576f771ca
Владелец Богданова Наталья Анатольевна
Действителен с 20.12.2023 по 14.03.2025

«УТВЕРЖДЕНО»

от «30» августа 2024 г.
Заведующий МАДОУ г. Иркутска
детского сада № 165
_____ Н.А. Богданова

РЕЖИМ ДНЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
для детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА				
РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Видовое разнообразие групп на 2024-2025 уч. г. МАДОУ г. Иркутска детского сада №165			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Разновоз- растная
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7 (8) лет
Прием детей Самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)
ЗАВТРАК, подготовка к завтраку	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)
Занятия	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ перерыв 10 мин. 9 ²⁵ -9 ⁴⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ перерыв 10 мин. 9 ³⁰ -9 ⁵⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ перерыв 10 мин. 9 ³⁵ -10 ⁰⁰	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ перерыв 10 мин. 9 ³⁵ -10 ⁰⁰
Игры, самостоятельная деятельность детей	9 ⁴⁰ -10 ²⁰ (40 мин)	9 ⁵⁰ -10 ²⁰ (30 мин)	10 ⁰⁰ -10 ²⁰ (20 мин)	10 ⁰⁰ -10 ²⁰ (20 мин)
Второй завтрак	10 ²⁰ -10 ³⁰ (10 мин)	10 ²⁰ -10 ³⁰ (10 мин)	10 ²⁰ -10 ³⁰ (10 мин)	10 ²⁰ -10 ³⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 ³⁰ -10 ³⁵ (5 мин)	10 ³⁰ -10 ⁴⁰ (10 мин)	10 ³⁰ -10 ⁴⁰ (10 мин)	10 ³⁰ -10 ⁴⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 ³⁵ -12 ⁰⁵ (1 ч. 30 мин)	10 ⁴⁰ -12 ¹⁰ (1 ч. 30 мин)	10 ⁴⁰ -12 ¹⁰ (1 ч. 30 мин)	10 ⁴⁰ -12 ¹⁰ (1 ч. 30 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12 ⁰⁵ -12 ¹⁵ (10 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁰ (10 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁰ (10 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁰ (10 мин)
ОБЕД	12 ¹⁵ -12 ⁴⁰ (25 мин)	12 ²⁰ -12 ⁴⁵ (25 мин)	12 ²⁰ -12 ⁴⁵ (25 мин)	12 ²⁰ -12 ⁴⁵ (25 мин)
Подготовка ко сну	12 ⁴⁰ -12 ⁵⁰ (10 мин)	12 ⁴⁵ -12 ⁵⁵ (10 мин)	12 ⁴⁵ -12 ⁵⁵ (10 мин)	12 ⁴⁵ -12 ⁵⁵ (10 мин)
СОН	12 ⁵⁰ -15 ⁵⁰ (3 часа)	12 ⁵⁵ -15 ²⁵ (2 ч 30 мин)	12 ⁵⁵ -15 ²⁵ (2 ч 30 мин)	12 ⁵⁵ -15 ²⁵ (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰ (10 мин)	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ (15 мин)	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ (15 мин)	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ (15 мин)
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	15 ⁰⁰ -16 ²⁰ (20 мин)	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁰ (20 мин)	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁰ (20 мин)	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁰ (20 мин)
Занятия	-	-	16 ⁰⁰ -16 ²⁵ (25 мин)	16 ⁰⁰ -16 ²⁵ (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 ²⁰ -16 ⁴⁰ (20 мин)	16 ⁰⁰ -16 ⁴⁰ (40 мин)	16 ²⁵ -16 ⁴⁰ (15 мин)	16 ²⁵ -16 ⁴⁰ (15 мин)
Подготовка к прогулке	16 ⁴⁰ -16 ⁵⁰ (10 мин)	16 ⁴⁰ -16 ⁵⁰ (10 мин)	16 ⁴⁰ -16 ⁵⁰ (10 мин)	16 ⁴⁰ -16 ⁵⁰ (10 мин)
ПРОГУЛКА	16 ⁵⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 30 мин.)	16 ⁵⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 30 мин.)	16 ⁵⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 30 мин.)	16 ⁵⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 30 мин.)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин.)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин.)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин.)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин.)
УЖИН	18 ³⁰	18 ³⁰	18 ³⁰	18 ³⁰
Уход детей домой	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность дневного сна	3 часа	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.
Образовательная деятельность, включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты	1 занятие – не более 15 мин., суммарная нагрузка не более 30 мин.	1 занятие – не более 20 мин., суммарная нагрузка не более 40 мин.	1 занятие – не более 25 мин., суммарная нагрузка не более 75 мин., при организации одного занятия после дневного сна.	

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА

РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Видовое разнообразие групп на 2024-2025 уч. г. МБДОУ г. Иркутска детского сада №165			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Разновоз- растная
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7(8) лет
Прием детей при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе Игры, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)	7 ⁰⁰ -8 ³⁰ (90 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)	8 ³⁰ -9 ⁰⁰ (30 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	9 ⁰⁰ -9 ¹⁵ (15 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁰ (20 мин)	9 ⁰⁰ -9 ²⁵ (25 мин)	9 ⁰⁰ -9 ³⁰ (30 мин)
Подготовка к прогулке	9 ¹⁵ -9 ²⁰ (5 мин)	9 ²⁰ -9 ²⁵ (5 мин)	9 ²⁵ -9 ³⁰ (5 мин)	9 ³⁰ -9 ³⁵ (5 мин)
ПРОГУЛКА , занятия на прогулке	9 ²⁰ -10 ²⁰ (1 час)	9 ²⁰ -10 ³⁵ (1 час 15 мин)	9 ³⁰ -10 ⁴⁰ (1 час 10 мин)	9 ³⁵ -10 ⁴⁵ (1 час 10 мин)
Возвращение с прогулки	10 ²⁰ -10 ²⁵ (5 мин)	10 ³⁵ -10 ⁴⁰ (5 мин)	10 ⁴⁰ -10 ⁴⁵ (5 мин)	10 ⁴⁵ -10 ⁵⁰ (5 мин)
Второй завтрак	10 ²⁵ -10 ³⁵ (10 мин)	10 ⁴⁰ -10 ⁵⁰ (10 мин)	10 ⁴⁵ -10 ⁵⁵ (10 мин)	10 ⁵⁰ -11 ⁰⁰ (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 ³⁵ -10 ⁴⁰ (5 мин)	10 ⁵⁰ -10 ⁵⁵ (5 мин)	10 ⁵⁵ -11 ⁰⁰ (5 мин)	11 ⁰⁰ -11 ⁰⁵ (5 мин)
ПРОГУЛКА , занятия на прогулке	10 ⁴⁰ -11 ⁵⁵ (1ч 15 мин)	10 ⁵⁵ -12 ¹⁰ (1ч 15 мин)	11 ⁰⁰ -12 ¹⁵ (1ч 15 мин)	11 ⁰⁵ -12 ²⁰ (1ч 15 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11 ⁵⁵ -12 ⁰⁵ (10 мин)	12 ¹⁰ -12 ²⁰ (10 мин)	12 ¹⁵ -12 ²⁵ (10 мин)	12 ²⁰ -12 ³⁰ (10 мин)
ОБЕД	12 ⁰⁵ -12 ³⁵ (30 мин)	12 ²⁰ -12 ⁵⁰ (30 мин)	12 ²⁵ -12 ⁴⁵ (20 мин)	12 ³⁰ -12 ⁵⁰ (20 мин)
Подготовка ко сну	12 ³⁵ -12 ⁴⁵ (10 мин)	12 ⁵⁰ -13 ⁰⁰ (10 мин)	12 ⁴⁵ -12 ⁵⁵ (10 мин)	12 ⁵⁰ -13 ⁰⁰ (10 мин)
СОН	12 ⁴⁵ -15 ⁴⁵ (3 часа)	13 ³⁰ -15 ³⁰ (2 ч 30 мин)	12 ⁵⁵ -15 ²⁵ (2 ч 30 мин)	13 ³⁰ -15 ³⁰ (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 ⁴⁵ -16 ⁰⁰ (15 мин)	15 ³⁰ -15 ⁴⁵ (15 мин)	15 ²⁵ -15 ⁴⁰ (15 мин)	15 ³⁰ -15 ⁴⁵ (15 мин)
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	16 ⁰⁰ -16 ²⁵ (25 мин)	15 ⁴⁵ -16 ¹⁰ (25 мин)	15 ⁴⁰ -16 ⁰⁵ (25 мин)	15 ⁴⁵ -16 ¹⁰ (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	16 ²⁵ -16 ⁵⁵ (30 мин)	16 ¹⁰ -16 ⁵⁵ (45 мин)	16 ⁰⁵ -16 ⁵⁵ (55 мин)	16 ¹⁰ -16 ⁵⁵ (45 мин)
Подготовка к прогулке	16 ⁵⁵ -17 ⁰⁰ (5 мин)	16 ⁵⁵ -17 ⁰⁰ (5 мин)	16 ⁵⁵ -17 ⁰⁰ (5 мин)	16 ⁵⁵ -17 ⁰⁰ (5 мин)
ПРОГУЛКА , Игры, самостоятельная деятельность	17 ⁰⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 20 мин)	17 ⁰⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 20 мин)	17 ⁰⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 20 мин)	17 ⁰⁰ -18 ²⁰ (1 ч. 20 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин)	18 ²⁰ -18 ³⁰ (10 мин)
УЖИН	18 ³⁰	18 ³⁰	18 ³⁰	18 ³⁰
Уход домой	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰	до 19 ⁰⁰
Продолжительность прогулки	3 час. 35 мин.	3 час. 50 мин.	3 час. 45 мин.	3 час. 45 мин.
Продолжительность дневного сна	3 часа	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.