



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора MAOU

г. Иркутска СОШ № 69

И.В. Кузнецова

РЕЖИМ ДНЯ
с 12 часовыми пребыванием для детей дошкольного возраста
в группах общеразвивающей направленности

Холодный период года				
Режимные мероприятия	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7(8) лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00-08.30	07.00-08.30	07.00-08.30	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00	08.30-09.00
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия — 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	09.00-09.50	09.00-09.55	09.00-10.15	09.00-11.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	09.50-10.15	09.55-10.15	10.15-10.30	-
Подготовка к завтраку, Второй завтрак	10.15-10.30	10.15-10.30	10.30-10.40	10.20-10.30
Подготовка к прогулке	10.30-10.45	10.30-10.45	10.40-10.50	11.00-11.10
ПРОГУЛКА	10.45-12.00 (1 ч.15 мин.)	10.45-12.00 (1 ч.15 мин.)	10.50-12.20 (1 ч.30 мин.)	11.10-12.35 (1 ч.25 мин.)
Подготовка к обеду, ОБЕД	12.00-12.30	12.00-12.30	12.20-12.45	12.35-12.50
Дневной сон	12.30-15.00 (2,5 часа)	12.30-15.00 (2,5 часа)	12.45-15.15 (2,5 часа)	12.50-15.20 (2,5 часа)
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.30	15.00-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей, культурные практики, совместная деятельность	15.50-16.05	15.50-16.05	16.25-16.35	16.30-16.35
Подготовка к прогулке	16.05-16.20	16.05-16.20	16.35-16.45	16.35-16.45
ПРОГУЛКА	16.20-18.15 (1 ч. 55 мин.)	16.20-18.15 (1 ч. 55 мин.)	16.45-18.15 (1 ч. 30 мин.)	16.45-18.20 (1 ч. 35 мин.)
Возвращение с прогулки, подготовка к	18.15-18.30	18.15-18.30	18.15-18.30	18.20-18.30
УЖИН	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45	18.30-18.45
Игры, самостоятельная деятельность детей, уход домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00
Продолжительность прогулки	не менее 3 часов	не менее 3 часов	не менее 3 часов	не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа