

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №183»

Режим дня обучающихся на 2025/2026 учебный год
Режим дня в группах раннего возраста

Содержание	Время
Холодный период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры, подготовка к занятиям	8.40 - 9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.00 - 9.10 9.20 – 9.30
Второй завтрак	9.30 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 - 11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 - 16.30
Занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 16.10 16.20 - 16.30
Самостоятельная деятельность детей	16.30 - 17.00
Ужин	17.00 - 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.30 - 19.00
Теплый период года	
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40

Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40 - 9.30
Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	9.30 - 11.30 9.40 - 9.50 10.00 - 10.10
Второй завтрак	9.50 – 10.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30 - 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.30 - 15.30
Полдник	15.30 - 16.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам	16.00 - 18.00 16.20 - 16.30 16.40 - 16.50
Ужин	17.00 – 17.20
Уход детей домой	До 19.00

Режим дня в дошкольных группах.

Содержание	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Холодный период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.10	7.00 - 8.20	7.00 - 8.20	7.00 - 8.30
Завтрак	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.20 – 8.50	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.40 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00- 9.40	9.00 -10.10	9.00- 10.40	9.00- 10.50
Второй завтрак	9.50 - 10.00	10.10 – 10.20	10.30- 10.40	10.50 - 11.00

Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.00 -12.00	10.20 - 12.10	10.40- 12.20	11.00 - 12.30
Обед	12.00 –12.30	12.10 – 12.40	12.20-12.50	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 -15.20	12.40 - 15.20	12.50- 15.20	13.00 - 15.20
Полдник	15.20 –15.40	15.20 – 15.40	15.20 -15.40	15.20 – 15.40
Занятия (при необходимости)	15.40-15.55	15.40-16.00	15.40 -16.05	15.40-16.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40-17.00	15.40 - 17.00	15.40- 17.10	15.40 -17.10
Ужин	17.00-17.30	17.00-17.30	17.10-17.40	17.10-17.40
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки, уход домой	17.30-19.00	17.00 – 19.00	17.40-19.00	17.40- 19.00
Теплый период года				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30	7.00 - 8.30
Завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 - 9.20	9.00 - 9.15	9.00 - 9.15	-
Второй завтрак	10.30 - 11.00	10.30 - 11.00	10.30- 11.00	10.30 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20 -12.00	9.15- 12.00	9.15- 12.00	9.00- 12.00
Обед	12.00 -13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00	12.00 - 13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30	13.00 - 15.30

Полдник	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00	15.30 - 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 -17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Ужин	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой	17.30 –19.00	17.30-19.00	17.30 -19.00	17.30-19.00