

«Утверждаю»
Заведующий БДОУ г. Омска
«Детский сад №124»
_____ И.В. Гординская
«30» _____ августа _____ 2024г.

Режим дня
для детей от 2 до 7 лет
БДОУ г. Омска «Детский сад №124»
на 2024-2025 учебный год

1 младшая группа № 7 "Карпуз"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет, водные процедуры	15 мин.	7.00 - 7.15
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная игровая деятельность	≈ 1 ч.	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.00 - 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	15 мин.	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.25 - 8.45
Свободная игровая деятельность, подготовка к ОД	15 мин.	8.45 - 9.00
Образовательная деятельность (ОД) (по подгруппам)	10 мин.	9.00-9.10 1подгруппа 9.20-9.30 2подгруппа
Свободная игровая деятельность	30 мин.	9.30-10.00
Чтение художественной литературы	10 - 15 мин.	10.00-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 час 30 мин.	10.25 - 11.55
Возвращение с прогулки	20 мин.	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	3 ч.	12.45 -15.45
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.45-16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.00-16.20
Образовательная деятельность (ОД)	10 мин.	16.20-16.30
Свободная игровая деятельность, занятия со специалистами	20 мин.	16.30-16.50
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ (подведение итогов за день)	10 мин.	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	30 мин.	18.30-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00

1 младшая группа № 9 "Пчёлки"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет, водные процедуры	15 мин.	7.00 - 7.15
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная игровая деятельность	≈ 1 ч.	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.00 - 8.10
УТРЕННИЙ КРУГ (беседа по теме дня)	15 мин.	8.10 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.25 - 8.45
Свободная игровая деятельность, подготовка к ОД	15 мин.	8.45 - 9.00
Образовательная деятельность (ОД) (по подгруппам)	10 мин.	9.00-9.10 1 подгруппа 9.20-9.30 2 подгруппа
Свободная игровая деятельность	30 мин.	9.30-10.00
Чтение художественной литературы	10 - 15 мин.	10.00-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 час 30 мин.	10.25 - 11.55
Возвращение с прогулки	20 мин.	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	3 ч.	12.45 -15.45
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.45-16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.00-16.20
Образовательная деятельность (ОД)	10 мин.	16.20-16.30
Свободная игровая деятельность, занятия со специалистами	20 мин.	16.30-16.50
ВЕЧЕРНИЙ КРУГ (подведение итогов за день)	10 мин.	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	30 мин.	18.30-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00

2 младшая группа № 8 "Гномик"

Режимный момент	длительность	время в режиме
<i>Дома:</i> подъем, утренний туалет, водные процедуры	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	≈ 1 ч.	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.00-8.10
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	10 мин.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.20- 8.40
Свободная игровая деятельность, подготовка к ОД	10 мин.	8.40 - 8.50
Образовательная деятельность (ОД)	30 мин.	8.50-9.05 9.15-9.30
Свободная игровая деятельность	20 мин.	9.30-10.00
Чтение художественной литературы	15 мин.	10.00-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 час 30 мин.	10.25 - 11.55
Возвращение с прогулки	20 мин.	11.55-12.15
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	3 ч.	12.45 -15.45
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.45-16.00
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.05-16.25
Свободная игровая деятельность, занятия со специалистами	25 мин.	16.25-16.50
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.50-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.00-18.30
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	30 мин.	18.30-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00(6.50)

средняя группа № 5 "Лесная сказка"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет, водные процедуры	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная игровая деятельность	≈ 1 ч.	7.00 - 8.10
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.10-8.20
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	15 мин.	8.20-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.35-8.55
Спокойные игры, подготовка к ОД	20 мин.	8.55-9.15
Образовательная деятельность (ОД)	40 мин.	9.15-9.35 9.45-10.05
Свободная игровая деятельность	10 мин.	10.05-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч.40 мин.	10.25 - 12.05
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	15 мин.	12.05-12.25
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	12.55 -15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	20 мин.	15.25-15.45
Свободная игровая деятельность	20 мин.	15.45- 16.05
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.05-16.25
Свободная игровая деятельность, занятия со специалистами	30 мин.	16.25-16.55
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.55-17.05
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.05-18.35
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	25 мин.	18.25-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00 (6.50)

средняя группа № 6 "Звездочки"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет, водные процедуры	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная игровая деятельность	≈ 1 ч.	7.00 - 8.05
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	15 мин.	8.05-8.20
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.35-8.55
Спокойные игры, подготовка к ОД	20 мин.	8.55-9.15
Образовательная деятельность (ОД)	40 мин.	9.15-9.35 9.45-10.05
Свободная игровая деятельность	10 мин.	10.05-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч.40 мин.	10.25 - 12.05
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	15 мин.	12.05-12.25
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	12.55 -15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	20 мин.	15.25-15.45
Свободная игровая деятельность	20 мин.	15.45- 16.05
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.05-16.25
Свободная игровая деятельность, занятия со специалистами	30 мин.	16.25-16.55
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.55-17.05
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.05-18.35
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	25 мин.	18.25-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00 (6.50)

старшая группа №1 "Дельфин"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная деятельность	≈ 1 ч.	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.00-8.10
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	15 мин.	8.10-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.	8.25 - 8.50
Образовательная деятельность (ОД)	40 мин.	8.50-9.15 9.25-9.50
Свободная игровая деятельность	15 мин.	9.50-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч. 45 мин.	10.25 - 12.10
Возвращение с прогулки , гигиенические процедуры	15 мин.	12.10 -12.25
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	12.55 -15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.25-15.40
Игры, кружки, занятия (2 раза в неделю по физической культуре)	25 мин.	15.40-16.05
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.05-16.25
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.25-16.35
Свободная игровая деятельность	15 мин.	16.35 -16.50
Чтение художественной литературы	20 мин.	16.50 -17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.10 - 18.40
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	15 мин.	18.40-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00 (6.50)

старшая группа № 3 «Радуга»

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная деятельность	≈ 1 ч.	7.00-8.00
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	10 мин.	8.00-8.10
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	25 мин.	8.20 - 8.50
Образовательная деятельность (ОД)	40 мин.	8.50-9.15 9.25-9.50 9.50-10.15
Свободная игровая деятельность	15 мин.	9.50-10.15
Второй завтрак	10 мин.	10.15-10.25
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч. 45 мин.	10.25 - 12.10
Возвращение с прогулки , гигиенические процедуры	15 мин.	12.10 -12.25
Подготовка к обеду, обед	30 мин.	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	12.55 -15.25
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.25-15.40
Игры, кружки, занятия (2 раза в неделю по физической культуре)	25 мин.	15.40-16.05
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.05-16.25
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.25-16.35
Свободная игровая деятельность	15 мин.	16.35 -16.50
Чтение художественной литературы	20 мин.	16.50 -17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.10 - 18.40
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	15 мин.	18.40-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00 (6.50)
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00 (6.50)

подготовительная группа № 2 "Капитошка"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная деятельность	≈ 1 ч.	7.00-8.00
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	15 мин.	8.00-8.20
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.30- 8.50
Свободная деятельность, поготовка к ОД	30 мин.	8.50-9.20
Образовательная деятельность (ОД)	1 ч.	9.20-9.50 10.00-10.30
Второй завтрак	10 мин.	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч. 40 мин.	10.40 - 12.20
Возвращение с прогулки , гигиенические процедуры	15 мин.	12.25 -12.40
Подготовка к обеду, обед	25 мин.	12.40 -13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	13.05 -15.35
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.35-15.50
Игры, кружки, занятия	30 мин.	15.50-16.20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.20-16.40
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.40-16.50
Чтение художественной литературы	20 мин.	16.50 -17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.10 - 18.40
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	20 мин.	18.40-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00

подготовительная группа № 4 "Улыбка"

Режимный момент	длительность	время в режиме
Дома: подъем, утренний туалет	15 мин.	6.50-7.05
В дошкольном учреждении		
Прием детей , свободная деятельность	≈ 1 ч.	7.00-8.10
<i>УТРЕННИЙ КРУГ</i> (беседа по теме дня)	15 мин.	8.10-8.30
Утренняя гимнастика	10 мин.	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	20 мин.	8.40- 9.00
Свободная деятельность, поготовка к ОД	30 мин.	9.00-9.20
Образовательная деятельность (ОД)	1 ч.	9.20-9.50 10.00-10.30
Второй завтрак	10 мин.	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	1 ч. 40 мин.	10.40 - 12.20
Возвращение с прогулки , гигиенические процедуры	15 мин.	12.25 -12.40
Подготовка к обеду, обед	25 мин.	12.40 -13.05
Подготовка ко сну, дневной сон	2ч. 30 мин.	13.05 -15.35
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	15 мин.	15.35-15.50
Игры, кружки, занятия	30 мин.	15.50-16.20
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	20 мин.	16.20-16.40
<i>ВЕЧЕРНИЙ КРУГ</i> (подведение итогов за день)	10 мин.	16.40-16.50
Чтение художественной литературы	20 мин.	16.50 -17.10
Подготовка к прогулке, прогулка	1ч. 30 мин.	17.10 - 18.40
Возвращение с прогулки, игры, уход детей домой	20 мин.	18.40-19.00
Дома:		
Прогулка, возвращение домой, легкий ужин, спокойные игры, гигиенические процедуры	1 ч.	19.00-20.00
Ночной сон	11 ч.	20.00- 7.00

