


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»  
/Потапова Н.А./



**Режим дня  
обучающихся МДОУ  
«Детский сад №125»  
в холодный период  
времени**

*(сентябрь – май)*

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД****Ранний возраст (1,5 – 3 года)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>
<b>7.00–8.00</b>	«Здравствуй, детский сад!» «Мы играем, мы играем...» Индивидуальная работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приём детей, осмотр.</li> <li>• Игровая деятельность детей.</li> <li>• Беседы с детьми.</li> </ul>
<b>8.00–8.10</b>	«Бодрость на весь день...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утренняя гимнастика.</li> </ul>
<b>8.10–8.40</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li> <li>• Завтрак. Обучение навыкам культуры поведения за столом.</li> </ul>
<b>8.40–9.00</b>	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спокойные игры.</li> <li>• Подготовка к игровым минуткам.</li> </ul>
<b>9.00–9.20</b>	Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая деятельность детей: творческие, дидактические игры. Общение.</li> <li>• Образовательная деятельность по подгруппам</li> </ul>
<b>9.20–10.05</b>	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая деятельность по интересам.</li> <li>• Подготовка ко второму завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li> </ul>
<b>10.05–10.15</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Второй завтрак. Обучение навыкам культуры поведения за столом.</li> </ul>
<b>10.15–10.30</b>	«Учимся одеваться»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к прогулке.</li> </ul>
<b>10.30–11.45</b>	Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воздушные ванны.</li> <li>• Наблюдения.</li> <li>• Трудовая деятельность.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>
<b>11.45–12.00</b>	«Учимся раздеваться» «Моем с мылом чисто-чисто...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возвращение с прогулки.</li> <li>• Подготовка к обеду. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li> </ul>
<b>12.00–12.30</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обед. Обучение навыкам самообслуживания.</li> </ul>
<b>12.30–15.30</b>	«Тихо, тихо, сон идёт...»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка ко сну. Обучение навыкам раздевания и одевания.</li> <li>• Сон. Создание благоприятной обстановки с использованием сказко - и музыкотерапии.</li> </ul>
<b>15.30–15.40</b>	«Будем здоровы!!!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подъём.</li> <li>• Закаливающие процедуры: воздушные ванны, гимнастика после сна, босо хождение.</li> </ul>
<b>15.40–15.50</b>	Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление детей с окружающим миром. Художественно-эстетическая деятельность.</li> <li>• Чтение художественной литературы.</li> </ul>
<b>15.50–16.20</b>	«Да здравствует мыло душистое...» «Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к уплотненному полднику. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li> <li>• Уплотненный полдник.</li> </ul>
<b>16.20–16.50</b>	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спокойные игры.</li> <li>• Индивидуальная работа</li> </ul>
<b>16.50–19.00</b>	Прогулка «До свидания, детский сад!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к прогулке</li> <li>• Обучение навыкам одевания и раздевания.</li> <li>• Свободные игры. Работа с родителями.</li> </ul>

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**

**Дошкольный возраст (3–4 года)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>
07.00–8.00	«Здравствуй, детский сад!» «Мы играем, мы играем...» Индивидуальная работа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приём детей, осмотр.</li><li>• Игровая деятельность детей.</li><li>• Беседы с детьми.</li></ul>
8.00–8.10	«Бодрость на весь день...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика.</li></ul>
8.10–8.40	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Завтрак. Обучение навыкам культуры поведения за столом.</li></ul>
8.40–9.00	Организация совместной деятельности	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к игровым минуткам.</li><li>• Индивидуальная работа</li><li>• Спокойные игры</li></ul>
9.00–9.30	Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая деятельность детей: творческие, дидактические игры. Общение.</li><li>• Образовательная деятельность по подгруппам</li></ul>
9.30–10.05	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игры по интересам.</li><li>• Подготовка ко второму завтраку. Воспитание культурно-гигиенических навыков</li></ul>
10.05–10.15	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Второй завтрак. Обучение навыкам культуры поведения за столом.</li></ul>
10.15–10.30	«Учимся одеваться»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к прогулке.</li></ul>
10.30–11.50	Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Воздушные ванны.</li><li>• Наблюдения.</li><li>• Трудовая деятельность.</li><li>• Подвижные игры.</li></ul>
11.50–12.05	«Учимся раздеваться» «Моем с мылом чисто-чисто...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Возвращение с прогулки.</li><li>• Подготовка к обеду. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li></ul>
12.05–12.30	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обед. Обучение навыкам самообслуживания.</li></ul>
12.30–15.20	«Тихо, тихо, сон идёт...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко сну. Обучение навыкам раздевания и одевания.</li><li>• Сон. Создание благоприятной обстановки с использованием сказко - и музыкотерапии.</li></ul>
15.20–15.30	«Будем здоровы!!!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подъём.</li><li>• Закаливающие процедуры: воздушные ванны, гимнастика после сна, босо хождение.</li></ul>
15.30–15.45	Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ознакомление детей с окружающим миром. Художественно-эстетическая деятельность.</li><li>• Чтение художественной литературы.</li></ul>
15.45–16.05	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спокойные игры.</li><li>• Индивидуальная работа</li></ul>
16.05–16.35	«Да здравствует мыло душистое...» «Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к уплотненному полднику. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Уплотненный полдник.</li></ul>
16.35–17.00	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спокойные игры.</li><li>• Индивидуальная работа</li></ul>
17.00–19.00	Прогулка «До свидания, детский сад!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к прогулке</li><li>• Обучение навыкам одевания и раздевания.</li><li>• Свободные игры. Работа с родителями.</li></ul>

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД****Дошкольный возраст (4–5 лет)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>
<b>7.00–8.10</b>	«Здравствуй, детский сад!» Родительские минутки Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приём детей на улице, осмотр.</li><li>• Информационный блок.</li><li>• Игры по интересам.</li><li>• Беседы с детьми.</li></ul>
<b>8.10–8.20</b>	«Бодрость на весь день...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика.</li></ul>
<b>8.20–8.50</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Организация дежурства.</li><li>• Завтрак. Закрепление детьми навыков культуры поведения за столом.</li></ul>
<b>8.50–9.40</b>	Организация совместной деятельности  Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к игровым минуткам.</li><li>• Совместно организованная деятельность с детьми по подгруппам.</li><li>• Игровая деятельность детей: творческие, игры-экспериментирования с разными материалами, дидактические игры.</li></ul>
<b>9.40–10.15</b>	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая деятельность по интересам.</li></ul>
<b>10.15–10.25</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко второму завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Второй завтрак. Воспитание культуры еды.</li></ul>
<b>10.25–12.05</b>	Подготовка к прогулке  Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания и бережного отношения к вещам.</li><li>• Физкультурно-оздоровительная работа.</li><li>• Наблюдения.</li><li>• Трудовая деятельность.</li><li>• Подвижные игры.</li></ul>
<b>12.05–12.20</b>	Возвращение с прогулки «Моем с мылом чисто-чисто...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Подготовка к обеду. Закрепление культурно-гигиенических навыков. Организация дежурства.</li></ul>
<b>12.20–12.50</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обед.</li></ul>
<b>12.50–15.20</b>	«Тихо, тихо, сон идёт...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко сну. Воспитание в ребёнке аккуратности и вежливости.</li><li>• Сон. Создание благоприятной обстановки с использованием сказко- и музыкотерапии.</li></ul>
<b>15.20–15.30</b>	«Будем здоровы!!!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подъём. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, гимнастика после сна, босо хождение.</li></ul>
<b>15.30–15.45</b>	Комплексная деятельность (совместная и самостоятельная деятельность)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Основы безопасности жизнедеятельности.</li><li>• Ознакомление с художественной литературой.</li><li>• Игры по интересам.</li></ul>
<b>15.45–16.15</b>	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дидактические игры.</li><li>• Спокойные игры</li><li>• Индивидуальная работа</li></ul>
<b>16.15–16.25</b>	«Да здравствует мыло душистое...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к уплотненному полднику. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li></ul>
<b>16.25–16.50</b>	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уплотненный полдник.</li></ul>
<b>16.50–19.00</b>	Прогулка «До свидания, детский сад!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к прогулке</li><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Свободные игры. Работа с родителями.</li></ul>

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**

**Дошкольный возраст (5–6 лет)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>
07.00–8.15	«Здравствуй, детский сад!» «Мы играем, мы играем...» Индивидуальная работа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приём детей на улице, осмотр.</li><li>• Игровая деятельность детей.</li><li>• Беседы с детьми.</li></ul>
8.15–8.25	«Бодрость на весь день...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика.</li></ul>
8.25–8.50	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Организация дежурства.</li><li>• Завтрак. Закрепление детьми навыков культуры поведения за столом.</li></ul>
8.50–9.50	Организация совместной деятельности  Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к игровым минуткам.</li><li>• Совместно организованная деятельность по подгруппам</li><li>• Игровая деятельность детей: творческие (сюжетно-ролевые, театрально-игровая деятельность), дидактические игры. Общение.</li></ul>
9.50–10.20	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игры по интересам.</li></ul>
10.20–10.40	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко второму завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Второй завтрак. Воспитание культуры еды.</li></ul>
10.40–12.20	Подготовка к прогулке  Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания и бережного отношения к вещам.</li><li>• Воздушные ванны.</li><li>• Наблюдения.</li><li>• Трудовая деятельность.</li><li>• Подвижные игры.</li></ul>
12.20–12.35	Возвращение с прогулки «Моем с мылом чисто-чисто...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Подготовка к обеду. Воспитание культурно-гигиенических навыков.</li></ul>
12.35–13.00	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обед. Обучение навыкам самообслуживания.</li></ul>
13.00–15.20	«Тихо, тихо, сон идёт...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко сну. Воспитание в ребёнке аккуратности и вежливости.</li><li>• Сон. Создание благоприятной обстановки с использованием сказко - и музыкотерапии.</li></ul>
15.20–15.30	«Будем здоровы!!!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подъём. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, гимнастика после сна, босо хождение.</li></ul>
15.30–15.55	Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к совместной деятельности</li><li>• Основы безопасности жизнедеятельности.</li><li>• Ознакомление с художественной литературой.</li><li>• Игры по интересам.</li></ul>
15.55–16.30	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дидактические игры.</li></ul>
16.30–17.00	«Да здравствует мыло душистое...» «Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к уплотненному полднику.</li><li>• Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Уплотненный полдник.</li></ul>
17.00–19.00	Прогулка «До свидания, детский сад!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к прогулке</li><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Свободные игры. Работа с родителями.</li></ul>

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**


**Дошкольный возраст (6–7 лет)**

<b>Время</b>	<b>Режимные моменты</b>	<b>Содержание</b>
07.00–8.20	«Здравствуй, детский сад!» Родительские минутки Самостоятельная деятельность Индивидуальная работа	<ul style="list-style-type: none"><li>• Приём детей на улице, осмотр.</li><li>• Информационный блок.</li><li>• Игры по интересам.</li><li>• Беседы с детьми.</li></ul>
8.20–8.30	«Бодрость на весь день...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренняя гимнастика.</li></ul>
8.30–9.00	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Организация дежурства.</li><li>• Завтрак. Закрепление детьми навыков культуры поведения за столом.</li></ul>
9.00–10.05	Организация совместной деятельности  Совместная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к игровым минуткам.</li><li>• Совместно организованная деятельность по подгруппам</li><li>• Игровая деятельность детей:</li><li>• творческие, игры-экспериментирования с различными материалами, речевые и интеллектуальные игры.</li></ul>
10.05–10.25	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Игровая деятельность по интересам.</li></ul>
10.25 – 10.40	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко второму завтраку. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li><li>• Второй завтрак. Воспитание культуры еды.</li></ul>
10.40–12.30	Подготовка к прогулке  Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания и бережного отношения к вещам.</li><li>• Физкультурно-оздоровительная работа.</li><li>• Наблюдения.</li><li>• Трудовая деятельность.</li><li>• Подвижные игры.</li></ul>
12.30–12.50	Возвращение с прогулки «Моем с мылом чисто-чисто...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Подготовка к обеду. Закрепление культурно-гигиенических навыков. Организация дежурства.</li></ul>
12.50–13.10	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Обед.</li></ul>
13.10–15.20	«Тихо, тихо, сон идёт...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка ко сну. Воспитание в ребёнке аккуратности и вежливости.</li><li>• Сон. Создание благоприятной обстановки с использованием сказко - и музыкотерапии.</li></ul>
15.20–15.30	«Будем здоровы!!!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подъём. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, гимнастика после сна, босохождение.</li></ul>
15.30–16.00	Комплексная деятельность (совместная и самостоятельная деятельность)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Основы безопасности жизнедеятельности.</li><li>• Ознакомление с художественной литературой.</li><li>• Игры по интересам.</li></ul>
16.00–16.40	Самостоятельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дидактические игры.</li></ul>
16.40–16.50	«Да здравствует мыло душистое...»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к уплотненному полднику. Закрепление культурно-гигиенических навыков.</li></ul>
16.50–17.15	«Приятного аппетита!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Уплотненный полдник.</li></ul>
17.15–19.00	Прогулка «До свидания, детский сад!»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Подготовка к прогулке</li><li>• Закрепление навыков самообслуживания.</li><li>• Свободные игры. Работа с родителями.</li></ul>

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

\_\_\_\_\_/Потапова Н.А./



**Режим дня  
обучающихся МДОУ  
«Детский сад №125»  
в летний  
оздоровительный  
период**

*(июнь-август)*

## РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Режимные моменты	Ранний возраст (1,5-3 года)	Дошкольный возраст (3-4 года)	Дошкольный возраст (4-5 лет)	Дошкольный возраст (5-6 лет)	Дошкольный возраст (6-7 лет)
«Здравствуй, детский сад!» Прием детей (на воздухе). Самостоятельная игровая деятельность детей. Утренняя гимнастика.	7.00- 8.10	7.00-8.10	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30
«Умывайся, не ленись – чистым завтракать садись!» Подготовка к завтраку. Завтрак.	8.10-8.40	8.10-8.40	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка ко второму завтраку.	8.40-9.20	8.40-9.20	8.50-9.25	8.50-9.25	8.50-9.25
«Приятного аппетита!» - Второй завтрак. Воспитание культуры еды. - Подготовка к прогулке.	9.20-9.40	9.20-9.40	9.25-9.40	9.25-9.40	9.25-9.40
Прогулка: - организованная деятельность на участке; - солнечные и воздушные ванны; - наблюдения в природе; - игры с песком и водой; - подвижные игры; - трудовая деятельность.	9.40-11.10	9.40-11.15	9.40-11.25	9.40-11.50	9.40-12.00
«Моем с мылом чисто-чисто...» Возвращение с прогулки. Водные процедуры.	11.10-11.30	11.15-11.40	11.25-11.50	11.50-12.00	12.00-12.10
«Это время - для обеда, значит, нам за стол пора» Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00	11.40-12.10	11.50-12.15	12.00-12.25	12.10-12.50
«Это - время тишины, все мы крепко спать должны» Подготовка ко сну. Дневной сон (при открытых окнах).	12.00-15.00	12.10-15.00	12.15-15.00	12.25-15.00	12.50-15.00
«Это время – для здоровья. Закаляйся, детвора!» Постепенный подъём. Водные и воздушные закаливающие процедуры.	15.00-15.30	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20
«Приятного аппетита!» Подготовка к полднику. Полдник.	15.30-15.50	15.30-15.50	15.25-15.40	15.20-15.35	15.20-15.35
«Час свежего воздуха» Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50-16.30 <i>(игры, самостоятельная деятельность в группе)</i>	15.50-16.40	15.40-16.50	15.35-17.00	15.35-17.05
Подготовка к ужину. Ужин.	16.30-17.00	16.40-17.10	16.50-17.20	17.00-17.25	17.05-17.30
Подготовка к прогулке. Прогулка. «До свидания, детский сад!»	17.00-19.00	17.10-19.00	17.20-19.00	17.25-19.00	17.30-19.00