

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №68 от 30.08.2024 по МАДОУ  
детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период  
во второй группе раннего возраста «Капельки» на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>                              | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Содержание</b>  |
|---|---|--|
| 7.30-8.05                                 | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность детей, свободная игра                                | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Самостоятельные игры.  |
| 8.00-8.20                                 | <i>«По утрам зарядку делай!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность  | Утренняя гимнастика. Игры, самостоятельная деятельность детей  |
| 8.20-8.30                                 | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i>  | Подготовка к завтраку  |
| 8.30-8.50                                 | Приятного аппетита  | Завтрак  |
| 8.50-8.50<br>8.50-9.10<br>(по подгруппам) | <i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность  | Игры, самостоятельная деятельность детей   |
| 8.50-9.10<br>(по подгруппам)              | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                      | Образовательная нагрузка: игры-занятия.  |
| 9.10-10.30                                | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i> , самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Речевое», «Физическое», индивидуальная работа                  |
| 10.30-10.45                               | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры <i>«Умывайся, не ленись!»</i>   | Обучение навыкам самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»   |
| 10.45-11.00                               | Приятного аппетита  | Подготовка к второму завтраку,<br>Второй завтрак   |
| 11.00-11.30                               | Самостоятельная деятельность,<br><i>«Я сам!»</i> , индивидуальная работа  | Обучение навыкам самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»   |
| 11.30-12.30                               | Подготовка к обеду<br>Обед <i>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»</i>  | Обучение навыкам самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»   |
| 12.30-15.30                               | Подготовка ко сну<br><br>Сон: <i>«Это время тишины, все мы крепко спать должны»</i>   | «Речевое» «Социально-коммуникативное»,<br>«Художественно-эстетическое». Создание тихой обстановки для сна.     |
| 15.30-15.40                               | Постепенный подъём <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i>  | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»   |
| 15.40-16.00                               | Полдник: <i>«Это время простокваши, в это время полдник наш»</i>  | Полдник: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»   |
| 16.00-16.20<br>по подгруппам              | Самостоятельная деятельность <i>«Я сам!»</i><br>Подготовка и проведение занятий (по подгруппам) деятельность.                             | «Социально-коммуникативное»<br>Совместная деятельность взрослых и детей. Игровая                               |
| 16.20-17.30                               | Игры, прогулка, уход домой <i>«А теперь прощаться нам пора, досвидания, до утра!»</i>   | Взаимодействие с родителями,<br>«Познавательное» «Социально-коммуникативное», «Речевое», индивидуальная работа |

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №68 от 30.08.2024  
по МАДОУ детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период  
в первой младшей группы «Теремок» на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>   | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Содержание</b>  |
|--|---|--|
| <b>7.30-8.05</b>   | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность детей, свободная игра                                | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Самостоятельные игры.  |
| <b>8.05-8.20</b>   | <i>«По утрам зарядку делай!»</i><br><i>«Я сам!»</i> -самостоятельная деятельность   | Утренняя гимнастика. Игры, самостоятельная деятельность детей  |
| <b>8.20-8.30</b>   | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i>  | Подготовка к завтраку  |
| <b>8.30-8.50</b>   | Приятного аппетита  | Завтрак  |
| <b>8.50-8.50</b><br><b>8.50-9.15</b><br><b>(по подгруппам)</b> | <i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность  | Игры, самостоятельная деятельность детей   |
| <b>8.50-9.15</b><br><b>(по подгруппам)</b>                     | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                      | Образовательная нагрузка: игры-занятия.  |
| <b>9.15-10.30</b>  | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i> , самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | <i>«Социально-коммуникативное»</i> , <i>«Познавательное»</i> , <i>«Речевое»</i> , <i>«Физическое»</i> , индивидуальная работа      |
| <b>10.30-10.45</b>   | Возвращение с прогулки, водные процедуры <i>«Умывайся, не ленись!»</i>  | Обучение навыкам самообслуживания <i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>10.45-11.00</b>   | Приятного аппетита  | Подготовка к второму завтраку, Второй завтрак  |
| <b>11.00-11.30</b>   | Самостоятельная деятельность, <i>«Я сам!»</i> , индивидуальная работа   | Обучение навыкам самообслуживания <i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>11.30-12.30</b>   | Подготовка к обеду<br>Обед <i>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»</i>  | Обучение навыкам самообслуживания <i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>12.30-15.30</b>   | Подготовка ко сну<br><br>Сон: <i>«Это время тишины, все мы крепко спать должны»</i>   | <i>«Речевое»</i> <i>«Социально-коммуникативное»</i> , <i>«Художественно-эстетическое»</i> .<br>Создание тихой обстановки для сна.  |
| <b>15.30-15.40</b>   | Постепенный подъём <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i>  | <i>«Физическое»</i> , <i>«Социально-коммуникативное»</i> , <i>«Речевое»</i>  |
| <b>15.40-16.00</b>   | Полдник: <i>«Это время простокваши, в это время полдник наш»</i>  | Полдник: <i>«Физическое»</i><br><i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>16.00-16.30</b><br><b>по подгруппам</b>                     | Самостоятельная деятельность <i>«Я сам!»</i><br>Подготовка и проведение занятий (по подгруппам) деятельность.                             | <i>«Социально-коммуникативное»</i><br>Совместная деятельность взрослых и детей. Игровая  |
| <b>16.30-17.30</b>   | Игры, прогулка, уход домой <i>«А теперь прощаться нам пора, досвидания, до утра!»</i>   | Взаимодействие с родителями, <i>«Познавательное»</i> <i>«Социально-коммуникативное»</i> , <i>«Речевое»</i> , индивидуальная работа |

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 68 от 30.08.2023  
по МАДОУ детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период  
в первой младшей группы «Цветик-семицветик»  
на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>   | <b>Режимные моменты</b>  | <b>Содержание</b>   |
|--|--|---|
| <b>7.30-8.00</b>   | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная<br>деятельность детей, свободная игра                                    | Прием детей. Взаимодействие с<br>родителями. Самостоятельные игры.  |
| <b>8.00-8.20</b>   | <i>«По утрам зарядку делай!»</i><br><i>«Я сам!»</i> -самостоятельная деятельность  | Утренняя гимнастика. Игры,<br>самостоятельная деятельность детей  |
| <b>8.20-8.30</b>   | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i>   | Подготовка к завтраку   |
| <b>8.30-8.50</b>   | Приятного аппетита   | Завтрак   |
| <b>8.50-8.50</b><br><b>8.50-9.15</b><br><b>(по подгруппам)</b> | <i>«Я сам!»</i> - самостоятельная<br>деятельность  | Игры, самостоятельная деятельность<br>детей   |
| <b>8.50-9.15</b><br><b>(по подгруппам)</b>                     | Организованная детская деятельность,<br>занятия со специалистами (общая<br>длительность, включая перерывы)                                       | Образовательная нагрузка: игры-<br>занятия.   |
| <b>9.15-10.35</b>  | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка <i>«Это время - для здоровья,<br/>закаляйся, детвора»</i> , самостоятельная<br>деятельность - <i>«Я сам!»</i> | <i>«Социально-коммуникативное»</i> ,<br><i>«Познавательное»</i> , <i>«Речевое»</i> ,<br><i>«Физическое»</i> , индивидуальная работа           |
| <b>10.35-10.50</b>   | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры <i>«Умывайся, не<br/>ленись!»</i>  | Обучение навыкам самообслуживания<br><i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>10.50-11.00</b>   | Приятного аппетита   | Подготовка к второму завтраку,<br>Второй завтрак  |
| <b>11.00-11.30</b>   | Самостоятельная деятельность,<br><i>«Я сам!»</i> , <i>индивидуальная работа</i>  | Обучение навыкам самообслуживания<br><i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>11.30-12.30</b>   | Подготовка к обеду<br>Обед <i>«Это время для обеда, значит нам<br/>за стол пора»</i>   | Обучение навыкам самообслуживания<br><i>«Социально-коммуникативное»</i>   |
| <b>12.30-15.30</b>   | Подготовка ко сну<br><br>Сон: <i>«Это время тишины, все мы<br/>крепко спать должны»</i>  | <i>«Речевое»</i> <i>«Социально-<br/>коммуникативное»</i> , <i>«Художественно-<br/>эстетическое»</i> .<br>Создание тихой обстановки для сна.   |
| <b>15.30-15.40</b>   | Постепенный подъём <i>«Это время - для<br/>здоровья, закаляйся, детвора»</i>   | <i>«Физическое»</i> , <i>«Социально-<br/>коммуникативное»</i> , <i>«Речевое»</i>  |
| <b>15.40-16.00</b>   | Полдник: <i>«Это время простокваши, в<br/>это время полдник наш»</i>   | Полдник: <i>«Физическое»</i><br><i>«Социально-коммуникативное»</i>  |
| <b>16.00-16.30</b><br><b>по подгруппам</b>                     | Самостоятельная деятельность <i>«Я сам!»</i><br>Подготовка и проведение занятий (по<br>подгруппам) деятельность.                                 | <i>«Социально-коммуникативное»</i><br>Совместная деятельность взрослых и<br>детей. Игровая  |
| <b>16.30-17.30</b>   | Игры, прогулка, уход домой <i>«А теперь<br/>прощаться нам пора, досвидания, до<br/>утра!»</i>  | Взаимодействие с родителями,<br><i>«Познавательное»</i> <i>«Социально-<br/>коммуникативное»</i> , <i>«Речевое»</i> ,<br>индивидуальная работа |

**Режим дня на холодный период во второй младшей группе  
«Солнечные зайчики» на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>       | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Содержание</b>  |
|--------------------|---|--|
| <b>7.30-8.00</b>   | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность детей  | Прием детей.<br>Взаимодействие с родителями.<br>Самостоятельные игры                 |
| <b>7.45-7.55</b>   | <i>«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»</i>  | Утренняя гимнастика  |
| <b>7.55-8.30</b>   | <i>Что интересного будет у нас сегодня</i>  | <i>Утренний круг</i>   |
| <b>8.30-9.00</b>   | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита  | Подготовка к завтраку<br>завтрак   |
| <b>9.00-9.55</b>   | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                    | Образовательная нагрузка: игры-занятия.  |
| <b>9.55-10.00</b>  | Игры, самостоятельная деятельность  | Социально-коммуникативное  |
| <b>10.00-10.40</b> | Подготовка к прогулке, прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i><br>самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | «Социально-коммуникативное»,<br>«Познавательное», «Речевое»,<br>«Физическое»         |
| <b>10.40-11.00</b> | Возвращение с прогулки<br><i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита  | Второй завтрак   |
| <b>11.00-11.50</b> | Подготовка к прогулке, прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i><br>самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | Индивидуальная работа  |
| <b>11.50-12.20</b> | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры <i>«Умывайся, не ленись - чистым за обед садись!»</i> ,<br>самостоятельная деятельность     | Обучение навыкам<br>самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»                  |
| <b>12.20-13.00</b> | Подготовка к обеду, обед<br><i>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»</i>   | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| <b>13.00-15.30</b> | Подготовка ко сну<br>Дневной сон: <i>«Это время тишины, все мы крепко спать должны»</i>   | Создание благоприятной, тихой обстановки для сна.                                    |
| <b>15.30-15.45</b> | Постепенный подъем <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i> , гимнастика после сна, «Я сам»                                | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»<br>самостоятельная деятельность |
| <b>15.45-16.00</b> | Полдник: <i>«Это время простокваши, в это время полдник наш»</i> , самостоятельная деятельность   | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| <b>16.00-16.30</b> | Работа кружков, игры, чтение художественной литературы, <i>«Я сам!»</i>   | Образовательная нагрузка,<br>самостоятельная деятельность детей                      |
| <b>16.30-16.40</b> | <i>Что интересного было у нас сегодня</i>   | <i>Вечерний круг</i>   |
| <b>16.30-17.30</b> | Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой<br><i>«А теперь прощаться нам пора, до свидания, до утра!»</i>                              | Взаимодействие с родителями<br>«Социально-коммуникативное»,<br>индивидуальная работа |

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №68 от 30.08.2024  
по МАДОУ детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период во второй младшей группе  
«Звёздочка» на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Содержание</b>  |
|--------------|---|--|
| 7.30-8.00    | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность детей  | Прием детей.<br>Взаимодействие с родителями.<br>Самостоятельные игры                 |
| 7.48-7.58    | <i>«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»</i>  | Утренняя гимнастика  |
| 7.58-8.30    | <i>Что интересного будет у нас сегодня</i>  | <i>Утренний круг</i>   |
| 8.30-8.55    | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита  | Подготовка к завтраку<br>завтрак   |
| 8.55-9.50    | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                    | Образовательная нагрузка: игры-занятия.  |
| 9.50-10.00   | Игры, самостоятельная деятельность  | Социально-коммуникативное  |
| 10.00-10.40  | Подготовка к прогулке, прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i><br>самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | «Социально-коммуникативное»,<br>«Познавательное», «Речевое»,<br>«Физическое»         |
| 10.40-11.00  | Возвращение с прогулки<br><i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита  | Второй завтрак   |
| 11.00-11.50  | Подготовка к прогулке, прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i><br>самостоятельная деятельность - <i>«Я сам!»</i> | Индивидуальная работа  |
| 11.50-12.20  | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры <i>«Умывайся, не ленись - чистым за обед садись!»</i> ,<br>самостоятельная деятельность     | Обучение навыкам<br>самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»                  |
| 12.20-13.00  | Подготовка к обеду, обед<br><i>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»</i>   | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| 13.00-15.30  | Подготовка ко сну<br>Дневной сон: <i>«Это время тишины, все мы крепко спать должны»</i>   | Создание благоприятной, тихой обстановки для сна.                                    |
| 15.30-15.45  | Постепенный подъём <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i> , гимнастика после сна, <i>«Я сам»</i>                         | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»<br>самостоятельная деятельность |
| 15.45-16.00  | Полдник: <i>«Это время простокваши, в это время полдник наш»</i> , самостоятельная деятельность   | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| 16.00-16.30  | Работа кружков, игры, чтение художественной литературы, <i>«Я сам!»</i>   | Образовательная нагрузка,<br>самостоятельная деятельность детей                      |
| 16.30-16.40  | <i>Что интересного было у нас сегодня</i>   | <i>Вечерний круг</i>   |
| 16.30-17.30  | Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой<br><i>«А теперь прощаться нам пора, до свидания, до утра!»</i>                              | Взаимодействие с родителями<br>«Социально-коммуникативное»,<br>индивидуальная работа |



РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 68 от 30.08.2024  
по МАДОУ детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период в средней группе «Солнышко»  
на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b> | <b>Режимные моменты</b>   | <b>Содержание</b>  |
|--------------|---|--|
| 7.30-8.00    | Приём детей «Здравствуйте!»<br>«Я сам!» - самостоятельная деятельность детей  | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Самостоятельные игры.                      |
| 8.00-8.10    | «По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»   | Утренняя гимнастика  |
| 8.10-8.30    | Что интересного будет у нас сегодня   | <i>Утренний круг</i>   |
| 8.30-8.50    | «Моем руки с мылом чисто-чисто»<br>Приятного аппетита   | Подготовка к завтраку<br>завтрак   |
| 8.50-9.00    | Игры, подготовка к занятиям   | «Социально-коммуникативное»<br>индивидуальная работа                                 |
| 9.00-10.05   | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                        | Образовательная нагрузка: игры-занятия.  |
| 10.05-10.30  | Подготовка к прогулке, прогулка «Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»<br>самостоятельная деятельность - «Я сам!»   | «Социально-коммуникативное»,<br>«Познавательное», «Речевое»,<br>«Физическое»         |
| 10.30-10.50  | Возвращение с прогулки<br>«Моем руки с мылом чисто-чисто»<br>Приятного аппетита   | Второй завтрак   |
| 10.50-12.00  | Подготовка к прогулке, прогулка «Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»<br>самостоятельная деятельность - «Я сам!»   | Индивидуальная работа  |
| 12.00-12.20  | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры «Умывайся, не ленись - чистым за обед садись!»,<br>самостоятельная деятельность | Обучение навыкам<br>самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»                  |
| 12.20-13.00  | Подготовка к обеду, обед<br>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»  | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| 13.00-15.30  | Подготовка ко сну<br>Дневной сон: «Это время тишины, все мы крепко спать должны»  | «Создание благоприятной, тихой обстановки для сна.                                   |
| 15.30-15.40  | Постепенный подъём «Это время - для здоровья, закаляйся, детвора», гимнастика после сна, «Я сам»                            | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»<br>самостоятельная деятельность |
| 15.40-16.00  | Полдник: «Это время простокваши, в это время полдник наши», самостоятельная деятельность                                    | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»                                    |
| 16.00-16.30  | Работа кружков, игры, чтение художественной литературы, «Я сам!»  | Образовательная нагрузка: игры-занятия   |
| 16.30-16.40  | Что интересного было у нас сегодня  | <i>Вечерний круг</i>   |
| 16.40-17.30  | Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой «А теперь прощаться нам пора, до свидания, до утра!»                            | Взаимодействие с родителями<br>«Социально-коммуникативное»,<br>индивидуальная работа |

**Режим дня на холодный период в старшей группе «Полянка»  
на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>       | <b>Режимные моменты</b>  | <b>Содержание</b>   |
|--------------------|--|---|
| <b>7.30-8.08</b>   | Приём детей <i>«Здравствуйте!»</i><br><i>«Я сам!»</i> - самостоятельная деятельность детей   | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Самостоятельные игры.                                     |
| <b>8.12-8.22</b>   | <i>«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!»</i>   | Утренняя гимнастика   |
| <b>8.22-8.35</b>   | <i>«Что интересного будет у нас сегодня</i>  | <b>Утренний круг</b>  |
| <b>8.35-8.55</b>   | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита   | Подготовка к завтраку<br>завтрак  |
| <b>8.55-9.05</b>   | Игры, подготовка к занятиям  | «Социально-коммуникативное»<br>индивидуальная работа  |
| <b>9.05-10.25</b>  | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                   | Образовательная нагрузка: игры-занятия.   |
| <b>10.25-10.35</b> | Приятного аппетита   | Второй завтрак  |
| <b>10.35-12.10</b> | Подготовка к прогулке, прогулка <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i><br>самостоятельная деятельность- <i>«Я сам!»</i> | «Социально-коммуникативное»,<br>«Познавательное», «Речевое»,<br>«Физическое», индивидуальная работа |
| <b>12.10-12.20</b> | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры <i>«Умывайся, не ленись - чистым за обед садись!»</i> ,<br>самостоятельная деятельность    | Обучение навыкам<br>самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»                                 |
| <b>12.20-13.00</b> | Подготовка к обеду, обед<br><i>«Это время для обеда, значит нам за стол пора»</i>  | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»   |
| <b>13.00-15.30</b> | Подготовка ко сну<br>Дневной сон: <i>«Это время тишины, все мы крепко спать должны»</i>  | «Создание благоприятной, тихой обстановки для сна.  |
| <b>15.30-15.45</b> | Постепенный подъём <i>«Это время - для здоровья, закаляйся, детвора»</i> , гимнастика после сна, <i>«Я сам»</i>                        | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»<br>самостоятельная деятельность                |
| <b>15.45-16.00</b> | Полдник: <i>«Это время простокваши, в это время полдник наш»</i> , самостоятельная деятельность  | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»   |
| <b>16.00-16.25</b> | Занятия (общая длительность, включая перерывы), работа кружков, игры, чтение художественной литературы, <i>«Я сам!»</i>                | Образовательная нагрузка: игры-занятия  |
| <b>16.25-16.40</b> | <i>«Что интересного было у нас сегодня</i>   | <b>Вечерний круг</b>  |
| <b>16.40-17.30</b> | Прогулка, уход домой <i>«А теперь прощаться нам пора, досвидания, до утра!»</i>  | Взаимодействие с родителями<br>«Социально-коммуникативное»,<br>индивидуальная работа                |

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
приказом №68 от 30.08.2024  
по МАДОУ детский сад №3 «Радуга»

**Режим дня на холодный период в подготовительной группе «Капитошка»  
на 2024-2025 учебный год**

| <b>Время</b>       | <b>Режимные моменты</b>  | <b>Содержание</b>   |
|--------------------|--|---|
| <b>7.30-8.00</b>   | Приём детей «Здравствуйте!»<br>«Я сам!» - самостоятельная деятельность детей   | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Самостоятельные игры                                      |
| <b>8.00-8.18</b>   | <i>Что интересного будет у нас сегодня</i>   | <b>Утренний круг</b>  |
| <b>8.25-8.35</b>   | <i>«По утрам зарядку делай - будешь сильным, будешь смелым!», «Я-сам!»</i>   | Утренняя гимнастика<br>Самостоятельная деятельность   |
| <b>8.35-8.45</b>   | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита   | Подготовка к завтраку<br>завтрак  |
| <b>8.45 -9.00</b>  | Игры, самостоятельная деятельность детей   | «Социально-коммуникативное»<br>индивидуальная работа  |
| <b>9.00-10.50</b>  | Организованная детская деятельность, занятия со специалистами (общая длительность, включая перерывы)                                 | Образовательная нагрузка:<br>игры-занятия.  |
| <b>10.50-11.00</b> | <i>«Моем руки с мылом чисто-чисто»</i><br>Приятного аппетита   | Второй завтрак  |
| <b>11.00-12.15</b> | Подготовка к прогулке, прогулка « <i>Это время - для здоровья, закаляйся, детвора</i> »<br>самостоятельная деятельность- «Я сам!»    | «Социально-коммуникативное»,<br>«Познавательное», «Речевое»,<br>«Физическое», индивидуальная работа |
| <b>12.15-12.30</b> | Возвращение с прогулки,<br>водные процедуры « <i>Умывайся, не ленись - чистым за обед садись!</i> »,<br>самостоятельная деятельность | Обучение навыкам<br>самообслуживания<br>«Социально-коммуникативное»                                 |
| <b>12.30-13.00</b> | Подготовка к обеду, обед<br>« <i>Это время для обеда, значит нам за стол пора</i> »  | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»   |
| <b>13.00-15.30</b> | Подготовка ко сну<br>Дневной сон: « <i>Это время тишины, все мы крепко спать должны</i> »  | Создание благоприятной, тихой обстановки для сна.   |
| <b>15.30-15.40</b> | Постепенный подъём « <i>Это время - для здоровья, закаляйся, детвора</i> », гимнастика после сна, «Я сам»                            | «Физическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое»<br>самостоятельная деятельность                |
| <b>15.40-16.00</b> | Полдник: « <i>Это время простокваши, в это время полдник наши</i> », самостоятельная деятельность                                    | Обед: «Физическое»<br>«Социально-коммуникативное»   |
| <b>16.00-16.30</b> | Работа кружков, игры, чтение художественной литературы, «Я сам!»   | Образовательная нагрузка:<br>игры-занятия   |
| <b>16.30-16.40</b> | <i>Что интересного было у нас сегодня</i>  | <b>Вечерний круг</b>  |
| <b>16.40-17.30</b> | Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой « <i>А теперь прощаться нам пора, досвидания, до утра!</i> »                             | Взаимодействие с родителями,<br>индивидуальная работа   |