

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол от 27.08.2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 143»
С. В. Локтионова
27.08.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
СТАРШАЯ ГРУППА «Ромашки» (5-6 лет)
2025/2026 учебный год

<i>Режимный вид деятельности</i>	<i>Время</i>	<i>Объем времени, мин</i>
Утренний прием, игры, общение самостоятельные игры	7.30-8.00	30
Подготовка к утренней зарядке, утренняя зарядка, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30	20+10
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к образовательной деятельности, образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе, занятия / Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность	9.00-10.55	25 (ОД)+ 10 перерыв+ 25 (ОД)
Второй завтрак	10.55-11.05	10
Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность Подготовка к прогулке, КГН	11.05-11.15	10
Прогулка, возвращение с прогулки	11.15-11.55	40
КГН, подготовка к обеду	11.55-12.00	5
Обед, подготовка ко сну	12.00-12.20	20
Сон	12.20-14.50	150
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику	14.50-15.00	10
Полдник	15.00-15.10	10
Образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе	15.10-15.35	25
Творческие мастерские, культурные практики, ситуации общения	15.35-16.10	35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.10	60
Возвращение с прогулки, КГН, подготовка к ужину	17.10-17.30	20
Ужин	17.30-17.50	20
Игры, общение, ситуативная деятельность	17.50-18.10	20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.10-19.30	80

Сон – 2,5 часа

Прогулка – не менее 2 раз в день, не менее 3 часов

Двигательная активность – не менее 1 ч в день, в том числе на прогулке

Самостоятельные игры – 1 ч 15 мин, а также в течение прогулок

Продолжительность занятия – 25 мин

Продолжительность ОД в день – 50 мин или 75 мин при организации одного занятия после дневного сна

Продолжительность ОД в неделю не более 375 мин, 15 занятий/НОД

Начало ОД не ранее 8.00

Окончание занятий не позднее 17.00

Перерыв между занятиями – не менее 10 мин

В течение занятий обязательно использование физминуток, гимнастики для глаз, контроль за осанкой

Использование ЭСО 5-7 мин.

Утренняя зарядка – 10 мин

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол от 27.08.2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 143»
С. В. Локтионова
27.08.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
СТАРШАЯ ГРУППА «Подсолнушки» (5-6 лет)
2025/2026 учебный год

<i>Режимный вид деятельности</i>	<i>Время</i>	<i>Объем времени, мин</i>
Утренний прием, игры, общение самостоятельные игры	7.30-8.00	30
Подготовка к утренней зарядке, утренняя зарядка, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30	20+10
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к образовательной деятельности, образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе, занятия / Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность	9.00-10.55	25 (ОД)+ 10 перерыв+ 25 (ОД)
Второй завтрак	10.55-11.05	10
Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность Подготовка к прогулке, КГН	11.05-11.15	10
Прогулка, возвращение с прогулки	11.15-11.55	40
КГН, подготовка к обеду	11.55-12.00	5
Обед, подготовка ко сну	12.00-12.20	20
Сон	12.20-14.50	150
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику	14.50-15.00	10
Полдник	15.00-15.10	10
Образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе	15.10-15.35	25
Творческие мастерские, культурные практики, ситуации общения	15.35-16.10	35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.10	60
Возвращение с прогулки, КГН, подготовка к ужину	17.10-17.30	20
Ужин	17.30-17.50	20
Игры, общение, ситуативная деятельность	17.50-18.10	20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.10-19.30	80

Сон – 2,5 часа

Прогулка – не менее 2 раз в день, не менее 3 часов

Двигательная активность – не менее 1 ч в день, в том числе на прогулке

Самостоятельные игры – 1 ч 15 мин, а также в течение прогулок

Продолжительность занятия – 25 мин

Продолжительность ОД в день – 50 мин или 75 мин при организации одного занятия после дневного сна

Продолжительность ОД в неделю не более 375 мин, 15 занятий/НОД

Начало ОД не ранее 8.00

Окончание занятий не позднее 17.00

Перерыв между занятиями – не менее 10 мин

В течение занятий обязательно использование физминуток, гимнастики для глаз, контроль за осанкой

Использование ЭСО 5-7 мин.

Утренняя зарядка – 10 мин

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол от 27.08.2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 143»
С. В. Локтионова
27.08.2025 г.

РЕЖИМ ДНЯ
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД
СТАРШАЯ ГРУППА «Колокольчики» (5-6 лет)
2025/2026 учебный год

<i>Режимный вид деятельности</i>	<i>Время</i>	<i>Объем времени, мин</i>
Утренний прием, игры, общение самостоятельные игры	7.30-8.00	30
Подготовка к утренней зарядке, утренняя зарядка, подготовка к завтраку, КГН	8.00-8.30	20+10
Завтрак	8.30-8.50	20
Подготовка к образовательной деятельности, образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе, занятия / Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность	9.00-10.55	25 (ОД)+ 10 перерыв+ 25 (ОД)
Второй завтрак	10.55-11.05	10
Самостоятельные игры, ситуации общения, игры, общение, ситуативная деятельность Подготовка к прогулке, КГН	11.05-11.15	10
Прогулка, возвращение с прогулки	11.15-11.55	40
КГН, подготовка к обеду	11.55-12.00	5
Обед, подготовка ко сну	12.00-12.20	20
Сон	12.20-14.50	150
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, воздушные и водные процедуры, подготовка к полднику	14.50-15.00	10
Полдник	15.00-15.10	10
Образовательная деятельность, образовательные ситуации на игровой основе	15.10-15.35	25
Творческие мастерские, культурные практики, ситуации общения	15.35-16.10	35
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10-17.10	60
Возвращение с прогулки, КГН, подготовка к ужину	17.10-17.30	20
Ужин	17.30-17.50	20
Игры, общение, ситуативная деятельность	17.50-18.10	20
Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой	18.10-19.30	80

Сон – 2,5 часа

Прогулка – не менее 2 раз в день, не менее 3 часов

Двигательная активность – не менее 1 ч в день, в том числе на прогулке

Самостоятельные игры – 1 ч 15 мин, а также в течение прогулок

Продолжительность занятия – 25 мин

Продолжительность ОД в день – 50 мин или 75 мин при организации одного занятия после дневного сна

Продолжительность ОД в неделю не более 375 мин, 15 занятий/НОД

Начало ОД не ранее 8.00

Окончание занятий не позднее 17.00

Перерыв между занятиями – не менее 10 мин

В течение занятий обязательно использование физминуток, гимнастики для глаз, контроль за осанкой

Использование ЭСО 5-7 мин.

Утренняя зарядка – 10 мин