

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 145

Адрес: 620072, г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова 9а,

Тел. 347-28-50, 347-36-08

e-mail: sad_145@mail.ru



СОГЛАСОВАН

Педагогическим советом

МАДОУ – детский сад №145

Протокол от «26» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ-детский сад № 145

В.И. Велижанина

26 августа 2025 г. №42-од

РЕЖИМ ДНЯ 2025\26

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 145

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ-детский сад № 145

В.И. Велижанина

Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Холодный период года)
Группа раннего возраста (1-2 года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин.
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская	8.35 - 8.50	25мин
Занятия¹ Музыкальная активность, изобразительная (Экспериментирование с материалами и веществами), предметная, игровая деятельность, коммуникативная деятельность (общение), восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50-9.30	Не более 10 минут
Двигательная, игровая	9.30 - 9.40	20мин.
Второй завтрак	9.40- 9.50	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Дневная прогулка	9.50 - 11.30	100мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.30-11.45	15мин.
Подготовка к обеду. Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	11.45-12.15	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.15-15.15	180мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.15-15.45	30мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.45-16.20	35мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.20-18.00	100мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

¹ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 10 минут в первой половине дня СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145

В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

**Распорядок дня (Холодный период года)
Группа раннего возраста (2-3 года)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин.
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская	8.35 - 8.50	25мин
Занятия² Музыкальная активность, изобразительная (Экспериментирование с материалами и веществами), предметная, игровая деятельность, коммуникативная деятельность (общение), восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50-9.30	Не более 10 минут
Двигательная, игровая	9.30 - 9.40	20мин.
Второй завтрак	9.40- 9.50	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Дневная прогулка	9.50 - 11.30	100мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.30-11.45	15мин.
Подготовка к обеду. Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	11.45-12.15	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.15-15.15	180мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.15-15.45	30мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.45-16.20	35мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.20-18.00	100мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

² ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 10 минут в первой половине дня СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ - детский сад № 145

В.И. Велижанина

Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Теплый период года) 1 младшая группа (2-3 года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин.
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская	8.35 - 8.50	25мин
Занятия¹ Музыкальная активность, изобразительная (Экспериментирование с материалами и веществами), предметная, игровая деятельность, коммуникативная деятельность (общение), восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50-9.30	Не более 10 минут
Двигательная, игровая	9.30 - 9.40	20мин.
Второй завтрак	9.40- 9.50	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Дневная прогулка</u>	9.50 -11.30	100мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.30-11.45	15мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	11.45-12.15	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.15-15.15	180мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.15-15.45	30мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.45-16.20	35мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Прогулка.</u> Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.20-18.00	100мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

¹ ЗАНЯТИЯ– могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 10 минут в первой половине дня СанПиН 1.2.3685-21)

Распорядок дня (Теплый период года)
1 младшая группа (1-2 года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин.
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская	8.35 - 8.50	25мин
Занятия¹ Музыкальная активность, изобразительная (Экспериментирование с материалами и веществами), предметная, игровая деятельность, коммуникативная деятельность (общение), восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50-9.30	Не более 10 минут
Двигательная, игровая	9.30 - 9.40	20мин.
Второй завтрак	9.40- 9.50	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Дневная прогулка</u>	9.50 -11.30	100мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.30-11.45	15мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	11.45-12.15	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.15-15.15	180мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.15-15.45	30мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.45-16.20	35мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Прогулка.</u> Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.20-18.00	100мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

¹ ЗАНЯТИЯ– могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 10 минут в первой половине дня СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Холодный период года) младшая группа (3-4 года)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.35 - 9.00	25мин
Занятия ³ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между ННОД)</i>	8.50-9.45	Не более 15мин
Второй завтрак	9.45- 9.55	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	9.55-11.50	125мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.50-12.00	10мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.00-12.30	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.30-15.00	150мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность	15.10-15.55	45мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.55-16.25	30мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Прогулка</u> . Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

³ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания: продолжительность ЗАНЯТИЯ для детей не более 15 минут (СанПиН 1.2.3685-21), не более 30 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

**Распорядок дня (Теплый период года)
младшая группа (3-4 года)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.05	5мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.05 - 8.10	5мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.10 - 8.35	25мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.35 - 9.00	25мин
Занятия ⁴ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50-9.45	Не более 15мин
Второй завтрак	9.45- 9.55	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	9.55-11.50	125мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	11.50-12.00	10мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.00-12.30	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.30-15.00	150мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность	15.10-15.55	45мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	15.55-16.25	30мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) <u>Прогулка</u> . Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

⁴ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания: продолжительность ЗАНЯТИЯ для детей не более 15 минут (СанПиН 1.2.3685-21), не более 30 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
_____ В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Холодный период года) Средняя группа (4-5 лет)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.15	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.15 - 8.35	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.35-9.00	25мин.
Занятия⁵ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	9.00-10.00	Не более 20 мин. ¹
Второй завтрак	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	10.10-12.00	110 мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	12.00-12.10	10 мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.10-12.40	30 мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.40-15.00	140 мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.00	50 мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.00-16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.30-18.00	90 мин.
Уход детей домой в 18.00		10, 5 ч.

⁵ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания: продолжительность ЗАНЯТИЯ для детей не более 20 минут (СанПиН 1.2.3685-21), не более 40 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Теплый период года) Средняя группа (4-5 лет)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.15	5мин
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.15 - 8.35	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.35-9.00	25мин.
Занятия⁶ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	9.00-10.00	Не более 20 мин.
Второй завтрак	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	10.10-12.00	110 мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	12.00-12.10	10 мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.10-12.40	30 мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.40-15.00	140 мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.00	50 мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.00-16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.30-18.00	90 мин.
Уход детей домой в 18.00		10, 5 ч.

⁶ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания: продолжительность ЗАНЯТИЯ для детей не более 20 минут (СанПиН 1.2.3685-21), не более 40 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
_____ В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Холодный период года) Старшая группа (5 - 6 лет)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.20	10мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.20 - 8.40	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.40-9.00	20мин.
Занятия ⁷ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	9.00-10.40	Не более 25 мин.
Второй завтрак (между занятиями в зависимости от расписания)	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	10.40 - 12.10	90мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	12.10-12.20	10мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.20-12.50	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.50-15.00	130мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.05	55мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.05-16.25	20мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

⁷ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 25 минут СанПиН 1.2.3685-21), не более 50 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Теплый период года) Старшая группа (5 - 6 лет)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.20	10мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.20 - 8.40	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.40-9.00	20мин.
Занятия ⁸ Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	9.00-10.40	Не более 25 мин.
Второй завтрак (между занятиями в зависимости от расписания)	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	10.40 - 12.10	90мин.
Возвращение с прогулки (самообслуживание и элементарный бытовой труд). Гигиенические процедуры.	12.10-12.20	10мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.20-12.50	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	12.50-15.00	130мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.05	55мин.
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.05-16.25	20мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

⁸ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 25 минут СанПин 2.4.1.3049-13 п.11.10, п.11.11)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ-детский сад № 145
В.И. Велижанина
Приказ от 26.08.2025 года №42-од

Распорядок дня (Холодный период года) Подготовительная группа (6-7 лет)

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей. Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.20	10мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.20 - 8.40	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.40-9.00	20мин.
Занятия ⁹ , Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50- 11.10	Не более 30мин.
Второй завтрак (между занятиями в зависимости от расписания)	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	11.10 -12.30	80мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Гигиенические процедуры. Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.30-13.00	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	13.00-15.00	120мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.05	60мин
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.05-16.25	20мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

⁹ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 30 минут СанПиН 1.2.3685-21), не более 90 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

**Распорядок дня (Теплый период года)
Подготовительная группа (6-7 лет)**

Виды деятельности	Время в режиме дня	Длительность
Прием детей (на улице). Игровая, коммуникативная, самообслуживание и элементарный бытовой труд	7.30 - 8.00	30мин
Двигательная (утренняя гимнастика)	8.00 - 8.10	10мин.
Двигательная (гимнастика артикуляционная, дыхательная, пальчиковая)	8.10 - 8.20	10мин.
Подготовка к завтраку. Завтрак (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	8.20 - 8.40	20мин.
Игровая деятельность, коммуникативная, познавательно-исследовательская, самообслуживание и элементарный бытовой труд	8.40-9.00	20мин.
Занятия¹⁰ , Познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная активность <i>10 мин. - Двигательная, игровая (физминутка между занятиями)</i>	8.50- 11.10	Не более 30мин.
Второй завтрак (между занятиями в зависимости от расписания)	10.00- 10.10	10мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд). <u>Дневная прогулка</u>	11.10 -12.30	80мин.
Подготовка к обеду (дежурство). Гигиенические процедуры. Обед (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	12.30-13.00	30мин.
Подготовка ко сну. ДНЕВНОЙ СОН	13.00-15.00	120мин.
Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры	15.00-15.10	10мин.
Игровая, коммуникативная познавательно – исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, конструирование, изобразительная, музыкально-ритмические движения, двигательная	15.10-16.05	60мин
Подготовка к полднику (дежурство). Полдник (самообслуживание и элементарный бытовой труд)	16.05-16.25	20мин.
Подготовка к прогулке (самообслуживание и элементарный бытовой труд) Прогулка. Игровая, познавательно-исследовательская, двигательная деятельность, коммуникативная	16.25-18.00	95мин.
Уход детей домой 18.00		10,5 ч.

¹⁰ ЗАНЯТИЯ – могут варьироваться в зависимости от дня недели и расписания (не более 30 минут СанПиН 1.2.3685-21), не более 90 минут в первой половине дня (СанПиН 1.2.3685-21)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849342

Владелец Велижанина Вера Ивановна

Действителен с 26.08.2025 по 26.08.2026