

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №1»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



Утверждаю:
заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №1» НМР РТ
Р. Л. Харисова
Приказ № 116 от 29.05.2026
Принят на педагогическом
совете № 5 протокол № 5
от 29.05.2026 г.

РЕЖИМ ДНЯ
на теплый период
2025/2026 учебного года

Составила: старший воспитатель Ягафарова Г.И.

Нижнекамск
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РЕЖИМУ ДНЯ

Режим дня составлен с учетом требований СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г., №22, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 "О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2" (Зарегистрирован 19.05.2025 № 82236), СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г.№32 и образовательной программой МБДОУ №1 НМР РТ. На прогулку в течение дня выделено от 3 до 4 часов, время сна в младших группах – 3 часа, в дошкольных группах - 2 часа 30 мин.

№	Режимные моменты	1-2 л.	2-3 л.	3-4 л.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
1.	Прием детей на свежем воздухе, свободная игра	6.00-7.15	6.00-7.15	6.00-7.20	6.00-7.30	6.00-7.40	6.00-7.50
2.	Утренняя гимнастика	7.15-7.25	7.15-7.25	7.20-7.30	7.30-7.40	7.40-7.50	7.50-8.00
3.	Подготовка к завтраку	7.20-7.30	7.20-7.30	7.30-7.40	7.40-7.50	7.50-8.00	8.00-8.10
4.	Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.40-8.00	7.50-8.10	8.00-8.20	8.10-8.30
5.	Утренний круг, игры, самостоятельная деятельность, занятия.	7.50-8.55	7.50-8.55	8.00-8.55	8.10-9.00	8.20-9.00	8.30-9.00
6.	Второй завтрак	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	9.00-9.05	9.00-9.05	9.00-9.05
7.	Подготовка к прогулке. Прогулка, проведение занятий, игр, закаливающих процедур, наблюдений.	9.00-10.30	9.00-10.40	9.00-10.45	9.05-11.00	9.05-11.10	9.05-11.20
8.	Возвращение с прогулки, водные процедуры	10.30-10.50	10.40-10.55	10.45-11.00	11.00-11.10	11.10-11.20	11.20-11.30
9.	Подготовка к обеду	10.50-11.00	10.55-11.05	11.00-11.10	11.10-11.20	11.20-11.30	11.30-11.40
10.	Обед	11.00-11.30	11.05-11.35	11.10-11.35	11.20-11.45	11.30-11.55	11.40-12.05
11.	Подготовка ко сну, чтение перед сном	11.30-11.45	11.35-11.50	11.35-11.50	11.45-11.55	11.55-12.05	12.05-12.15
12.	Дневной сон	11.45-14.45	11.50-14.50	11.50-14.20	11.55-14.25	12.05-14.35	12.15-14.45
13.	Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	14.45-15.00	14.50 -15.00	14.20-14.35	14.25-14.40	14.35-14.50	14.45-15.00
14.	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, игры, занятия, вечерний круг	15.00-15.30	15.00-15.30	14.35-15.35	14.40-15.40	14.50-15.45	15.00-15.50
15.	Подготовка к полднику	15.30-15.40	15.30-15.40	15.35-15.45	15.40-15.50	15.45-15.55	15.50-16.00
16.	Полдник “уплотненный” с включением блюд ужина	15.40-16.00	15.40-16.00	15.45-16.05	15.50-16.10	15.55-16.15	16.00-16.20
17.	Подготовка к прогулке. Прогулка, игры, уход детей домой	16.00-18.00	16.00-18.00	16.05-18.00	16.10-18.00	16.15-18.00	16.20-18.00