

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №90 «Подсолнушек»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Согласовано:

Старшая медсестра МБДОУ
«ЦРР –
детский сад №90
«Подсолнушек» НМР РТ

Л.С. Липунова

«26» 08 2025 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР–

детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ

Г.З.Муртазина

вводится приказом № 109

от «26» 08 2025 г.



**Режим дня
на 2025-2026 учебный год
холодный период**

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
на заседании Педагогического совета
протокол № 1 от «26» 08 2025 г.

Составила старший воспитатель
Кисиленко Е.А.

Республика Татарстан
г. Нижнекамск
2025г.

Режим дня младшей группы №2 (с 2 до 3 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
подготовка к завтраку,	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20
Подготовка к обеду	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30
Обед	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50
Подготовка ко сну, сон	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Усиленный полдник с включением блюд ужина	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии СанПиН 2.4.3648-20, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня младшей группы №4 (с 2 до 3 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
подготовка к завтраку,	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам	8.00-8.10 8.20 -8.30 по подгруппам
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00	9.10-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20	11.00-11.20
Подготовка к обеду	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30	11.20-11.30
Обед	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50	11.30-11.50
Подготовка ко сну, сон	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50	11.50-14.50
Постепенный подъем, закаливающие процедуры	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Игры, образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам	15.00 – 15.10 15.20 – 15.30 по подгруппам
Подготовка к усиленному полднику с включением блюд ужина	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40
Усиленный полдник с включением блюд ужина	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10	15.40-16.10
Детские активности, игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40	16.10-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00	16.40-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии СанПиН 2.4.3648-20, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня младшей группы №1(с 3 до 4 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-8.20	8.40-9.10	8.00-8.20	8.40-9.10	8.40-9.10
Образовательная деятельность (занятия)**	8.20-9.00	8.00-8.40	8.20-9.00	8.00-8.40	8.00-8.40
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.10-9.20	9.00-9.10	9.10-9.20	9.10-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.10	9.20-11.10	9.10-11.10	9.20-11.10	9.20-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30
Подготовка к обеду	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40
Обед	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии СанПиН 2.4.3648-20, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня младшей группы №9 (с 3 до 4 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.40-9.00	8.00-8.20	8.40-9.00	8.00-8.20	8.00-8.50
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-8.40	8.20-9.00	8.00-8.40	8.20-9.00	9.00-9.40
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.10	9.10-11.10	9.10-11.10	9.10-11.10	9.40-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30
Подготовка к обеду	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40
Обед	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*Приудовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

***Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии СанПиН 2.4.3648-20, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня младшей группы №14(с 3 до 4 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.15-8.45	8.00-8.35	8.00-8.55	8.00-8.20	8.00-8.35
Образовательная деятельность (занятия)**	8.00-9.00	8.35-9.15	9.05-9.45	8.20-9.00	8.35-9.15
Второй завтрак ***	9.00-9.10	8.50-9.00	8.55-9.05	9.00-9.10	8.50-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10-11.10	9.15-11.10	9.45-11.10	9.10-11.10	9.15-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30	11.10-11.30
Подготовка к обеду	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40
Обед	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00	11.40-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50	12.00-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40	15.00 – 15.15 15.25-15.40
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45	15.40-15.45
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15	15.45-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*Придовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии СанПиН 2.4.3648-20, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня средней группы №5 (с 4 до 5 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-8.40	8.00-8.25	8.00-8.15	8.00-8.25	10.50-11.40
Образовательная деятельность (занятия)**	8.40-9.30	8.25-9.15	8.15-9.05	8.25-9.15	10.00-10.50
Второй завтрак ***	9.00-9.10	9.15-9.20	9.05-9.10	9.15-9.20	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.30	9.20-11.30	9.10-11.30	9.20-11.30	8.00-9.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	9.40.-9.50
Подготовка к обеду	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50
Обед	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня средней группы №8 (с 4 до 5 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-8.25	8.00-8.45	8.00-8.25	8.00-8.40	8.00-8.55
Образовательная деятельность (занятия)**	8.25-9.15	8.45-9.35	8.25-9.15	8.40-9.30	11.10-12.00
Второй завтрак ***	9.15-9.25	9.05-9.10	9.15-9.25	9.00-9.10	8.55-9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.25-11.30	9.35-11.30	9.25-11.30	9.30-11.30	9.00-11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40	11.00-11.10
Подготовка к обеду	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	12.00-12.10
Обед	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	12.10-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.30-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня средней группы №12 (с 4 до 5 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20	6.00-7.20
Утренняя гимнастика*	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30	7.20 -7.30
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40	7.30- 7.40
Завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00	7.40-8.00
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.00-9.10	10.55-11.40	8.00-9.15	8.00-9.10	8.00-8.30
Образовательная деятельность (занятия)**	9.10-10.00	10.05-10.55	9.25-10.15	9.10-10.00	8.30-9.20
Второй завтрак ***	9.30-9.40	10.00-10.05	9.15-9.25	9.30-9.40	9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30	8.00-9.50	10.15-11.30	10.00-11.30	9.30-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-11.40	9.50-10.00	11.30-11.40	11.30-11.40	11.30-11.40
Подготовка к обеду	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50	11.40-11.50
Обед	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10	11.50-12.10
Подготовка ко сну, сон	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50	12.10-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50	15.00-15.20 15.30-15.50
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55	15.50-15.55
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00	16.15-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня старшая группа №6(5добрлет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30
Утренняя гимнастика*	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Завтрак	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.10-8.25	8.10-8.55	8.10-8.45	8.10-8.15 9.15-10.10	8.10-8.15
Образовательная деятельность (занятия)**	8.25-9.20	8.55-9.50	8.45-9.40	8.15-9.10	8.15-9.10
Второй завтрак ***	9.20-9.25	9.50-9.55	9.40-9.50	9.10-9.15	9.10-9.15
Подготовка к прогулке, прогулка	9.25-11.35	9.55-11.35	9.50-11.35	10.10-11.35	9.15-11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35– 11.45	11.35– 11.45	11.35– 11.45	11.35– 11.45	11.35– 11.45
Подготовка к обеду	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00
Обед	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня старшая группа №7(5добрлет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек»НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30
Утренняя гимнастика*	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Завтрак	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.10-9.00	8.10-9.00	8.10-9.10	10.25-11.45	8.10-8.20
Образовательная деятельность (занятия)**	9.00-9.55	9.00-9.55	9.20—10.15	9.30-10.25	8.20-9.15
Второй завтрак ***	9.20-9.30	9.20-9.30	9.10-9.20	9.25-9.30	9.15-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	9.55-11.35	9.55-11.35	10.15-11.35	8.10-9.15	9.20-11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.35– 11.45	11.35– 11.45	11.35– 11.45	9.15– 9.25	11.35– 11.45
Подготовка к обеду	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00
Обед	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня старшая группы №13 (5добрлет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период) составлен на основе:

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30	6.00– 7.30
Утренняя гимнастика*	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40	7.30 – 7.40
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Завтрак	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10	7.50– 8.10
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.10-8.20 11.15-11.45	8.10-8.15	8.10-8.20	8.10-8.20 10.20-10.45	8.10-8.55
Образовательная деятельность (занятия)**	10.20-11.15	8.15-8.40 10.05-10.30 y	8.20-9.20	10.45-11.40	8.55-9.50
Второй завтрак ***	10.10-10.20	8.40-8.50	9.20-9.30	10.00-10.20	9.15-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	8.20-10.00	8.50-11.35	9.30-11.35	8.20-10.00	9.50-11.35
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	10.00-10.10	11.35– 11.45	11.35– 11.45	10.00-10.10	11.35– 11.45
Подготовка к обеду	11.45-12.00	11.45-12.00	11.45-12.00	11.40-12.00	11.45-12.00
Обед	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20	12.00– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50	12.20-14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00	14.50-15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00	15.00 – 15.25 15.35-16.00
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25	16.00-16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00	16.25-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня подготовительной к школе группы №3 (6 до 7 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40
Утренняя гимнастика*	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.20– 7.30	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.30– 7.40	7.50– 8.00	7.50– 8.00
Завтрак	8.00– 8.20	8.00– 8.20	7.40– 8.00	8.00– 8.20	8.00– 8.20
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.20-8.30 9.50-10.05	8.20-8.35 9.50-10.05	10.00-10.35	8.20-8.50	8.20-8.50
Образовательная деятельность (занятия)**	8.30-10.35	8.35-10.25	8.00-10.00	8.50-10.40	8.50-10.40
Второй завтрак ***	9.40-9.50	9.45-9.50	9.20-9.30	9.20-9.30	9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35-11.45	10.25-11.45	10.35-11.45	10.40-11.45	10.40-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00
Подготовка к обеду	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня подготовительной к школе группы №10 (6 до 7 лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40
Утренняя гимнастика*	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00
Завтрак	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.15-9.25	8.15-8.35	8.15-8.50	8.15-8.55	8.15-8.40
Образовательная деятельность (занятия)**	9.25-10.35 10.45-11.15 ул	8.35-10.25	8.50-10.40	8.55-10.45	8.40-10.30
Второй завтрак ***	9.55-10.05	9.45-9.55	9.20-9.25	9.25-9.35	9.10-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05-11.45	10.25-11.45	10.40-11.45	10.45-11.45	10.30-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00	11.45– 12.00
Подготовка к обеду	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

*При удовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)

Режим дня подготовительной к школе группы №11(6 до7лет)
МБДОУ «ЦРР – детский сад №90 «Подсолнушек» НМР РТ
на 2025-2026 учебный год (холодный период)

вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приход детей в детский сад, свободные игры, самостоятельная деятельность* в том числе на улице	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40	6.00– 7.40
Утренняя гимнастика*	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50	7.40– 7.50
Подготовка к завтраку, индивидуальная работа	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00	7.50– 8.00
Завтрак	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20	8.00– 8.20
Утренний круг. Игры, самостоятельная деятельность	8.20-8.30,9.50-10.10	8.20-8.30 11.50-12.00	8.20-8.30	8.20-8.55	8.20-8.30, 11.50-12.00
Образовательная деятельность (занятия)**	8.30-10.40	10.00-11.50	10.20-12.10	8.55-10.45	9.20-11.50
Второй завтрак ***	9.40-9.50	9.50-10.00	10.10-10.20	10.05-10.15	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.45	8.30-9.40	8.30-10.00	10.45-11.45	8.30- 9.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45– 12.00	9.40-9.50	10.00– 10.10	11.45– 12.00	9.15– 9.20
Подготовка к обеду	12.00-12.10	12.00-12.10	12.10-12.15	12.00-12.10	12.00-12.10
Обед	12.10– 12.20	12.10– 12.20	12.15– 12.20	12.10– 12.20	12.10– 12.20
Подготовка ко сну, сон	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50	12.20 -14.50
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00	14.50– 15.00
Вечерний круг. Игры. Образовательная деятельность (занятия), кружки, самостоятельная деятельность.	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10	15.00–15.30 15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику с включением блюд ужина, уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход детей домой	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00

*Приудовлетворительных погодных условия прием детей и утренняя гимнастика производится на улице

**Указана общая длительность, включая перерывы

*** Второй завтрак не является обязательным элементом режима дня, так как в соответствии *СанПиН 2.4.3648-20*, второй завтрак включает, второй завтрак включает напиток или сок (свежие фрукты)