

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 95 НМР РТ
Н.Т. Кулжабекова

«29» _____ 2026 год

Режим дня на летний оздоровительный период 2026 года МБДОУ «Центр развития детей – детский сад № 95 «Мы»

№ п/п	Режимные моменты	Младшая группа 3-4 года		Средняя группа 4-5 лет		Старшая группа 5-6 лет	
		6.00-7.35	1 ч. 35 мин.	6.00-7.40	1 ч. 40 мин.	6.00-7.45	1ч.45мин.
1	Прием, осмотр, игры на прогулке	6.00-7.35	1 ч. 35 мин.	6.00-7.40	1 ч. 40 мин.	6.00-7.45	1ч.45мин.
2	Утренняя гимнастика на прогулке	7.25-7.35	10 мин.	7.30-7.40	10 мин.	7.35-7.45	10 мин.
3	Подготовка к завтраку, утренний круг	7.35-7.55	20 мин.	7.40-8.00	20 мин.	7.45-8.05	20 мин.
4	Завтрак	7.55-8.15	20 мин.	8.00-8.20	20 мин.	8.05-8.25	20 мин.
5	Подготовка к прогулке	8.15-8.30	15 мин.	8.20-8.30	10 мин.	8.25-8.35	10 мин.
7	Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность детей, воздушные процедуры на прогулке ОД на прогулке	8.30-9.20	50 мин.	8.30-9.25	55 мин.	8.35-9.35	1 ч.
		8.40-8.55	15 мин.	8.40-9.00	20 мин.	8.40-9.05	25 мин.
8	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	9.20-9.30	10 мин.	9.25-9.35	10 мин.	9.35-9.40	5 мин.
9	Второй завтрак	9.30-9.40	10 мин.	9.35-9.45	10 мин.	9.40 - 09.50	10 мин.
10	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность, закаливающие процедуры	09.40-11.10	1 ч. 30 мин.	09.45-11.20	1 ч. 35 мин.	09.50-11.35	1ч.45мин.
11	Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.10-11.25	15 мин.	11.20-11.35	15 мин.	11.35-11.45	10 мин.
12	Подготовка к обеду	11.25-11.35	10 мин.	11.35-11.45	10 мин.	11.45-11.55	10 мин.
13	Обед	11.35-11.55	20 мин.	11.45-12.05	20 мин.	11.55-12.15	20 мин.
14	Подготовка ко сну, чтение перед сном	11.55-12.05	10 мин.	12.05-12.15	10 мин.	12.15-12.25	10 мин.
15	Дневной сон	12.05- 15.00	2 ч. 55 мин.	12.15-15.00	2 ч. 45 мин.	12.25-15.00	2ч.35мин.
16	Постепенный подъем, физкультурно-оздоровительные процедуры, игры	15.00-15.25	25 мин.	15.00-15.30	25 мин.	15.00-15.40	40 мин.
17	Подготовка к полднику	15.25-15.35	10 мин.	15.30-15.40	10 мин.	15.40-15.50	10 мин.
18	«Уплотнённый» полдник с включением блюд ужина	15.35-15.55	20 мин.	15.40-16.00	20 мин.	15.50-16.10	20 мин.
19	Подготовка к прогулке, к ОД.	15.55-16.05	10 мин.	16.00-16.10	10 мин.	16.10-16.20	10 мин.
20	Прогулка ОД на участке						
21	Вечерний круг (на прогулке)	16.05-16.20	15 мин.	16.10-16.25	15 мин.	16.20-16.35	15 мин.
22	Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Уход домой	16.20-18.00	1 ч. 40 мин.	16.25-18.00	1 ч. 35 мин.	16.35-18.00	1ч.25мин.
Итого в день:							
	Дневной сон	2 ч. 55 мин.		2 ч. 45 мин.		2 ч. 35 мин.	
	ОД	15 мин.		20 мин.		25 мин.	



Режим дня разработан на основе СанПиН 1.2.3685-21, «Инструктивно-методического письма о гигиенических требованиях...» Министерства образования РФ от 14.03.2000 г. № 65/23-16, утвержден на педагогическом совете № 5 от 29 мая 2026 года.

Заведующий: Н.Т. Кулжабекова

Медицинская сестра: Л.М. Миннебаева