

«Согласован»

Врач-педиатр ГАУЗ МО ДГБ



*Иванова И.А.*

«Утвержден»

Приказом ДОУ №22

от 31.08.2022 г. №65

*И.А. Иванова*



## Режим дня воспитанников

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения № 22 «Золотая рыбка» города Дубны Московской области  
на 2022-2023 учебный год

ПРИНЯТО

решением педагогического совета Протокол №1

от 31.08.2022

Дубна, 2022

Режим составлен в соответствии с требованиями действующего Сан.Пин, Учебным планом ДОУ, Уставом ДОУ, Правилами внутреннего трудового распорядка ДОУ и инновационной программой дошкольного образования «От рождения до школы» (издание пятое (инновационное), дополненное и переработанное) под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.

Ежедневная организации жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:

построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

### Организация режима дня

При проведении режимных процессов ДОУ придерживается следующих правил:

полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей;

тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели;

привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение

самостоятельности и активности;

формирование культурно-гигиенических навыков;

эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов;

учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка;

спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

### Основные принципы построения режима дня

Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.

Соответствие правильности построения режима дня возрастным психофизиологическим особенностям дошкольника, в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

Организация режима дня проводится с учётом холодного и теплого периодов года.



|   |             |             |             |             |             |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Подготовка к полднику, полдник.   | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 |
| Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами                         | 15.20-15.50 | 15.20-15.50 | 15.20-16.00 | 15.20-16.10 | 15.20-16.20 | 15.20-16.20 | 15.20-16.30 | 15.20-16.30 |
| Подготовка к ужину, ужин.   | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 | 16.00-16.30 | 16.10-16.35 | 16.20-16.40 | 16.20-16.40 | 16.30-16.50 | 16.30-16.50 |
| Вечерний круг ( 1 и 2 группа ран. возр. - чтение художеств, литературы) | 16.20-16.30 | 16.20-16.30 | 16.30-16.45 | 16.35-16.55 | 16.40-17.00 | 16.40-17.00 | 16.50-17.10 | 16.50-17.10 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.                      | 16.30-19.00 | 16.30-19.00 | 16.45-19.00 | 16.55-19.00 | 17.00-19.00 | 17.00-17.30 | 17.10-19.00 | 17.00-17.30 |

Теплый период года

| Режимные моменты                         | Время проведения   |                     |                |                |                |  |                    |   |
|--|--------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|--|--------------------|---|
|  | 1 группа ранн.возр | 2 группа ранн.возр. | младшая группа | средняя группа | старшая группа | старшая группа компенсирующей направлен. | подготовит. группа | подготовит группа компенсирующей направлен. |
| Приём детей на улице, утрення гимнастика | 7.00-8.10          | 7.00-8.10           | 7.00-8.10      | 7.00-8.20      | 7.00-8.30      | 7.30-8.30                                | 7.00-8.35          | 7.00-8.35                                   |
| Подготовка к завтраку, завтрак           | 8.10-8.50          | 8.10-8.50           | 8.10-8.40      | 8.20-8.40      | 8.30-8.50      | 8.30-8.50                                | 8.35-8.55          | 8.35-8.55                                   |
| Утренний круг                            | -                  | -                   | 8.40-9.00      | 8.40-9.00      | 8.50-9.10      | 8.50-9.10                                | 8.55-9.15          | 8.55-9.15                                   |

|  |             |             |             |             |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 8.50-10.50  | 8.50-10.50  | 9.00-11.00  | 9.00-11.15  | 9.10-11.30  | 9.10-11.30  | 9.15-11.40  | 9.15-11.40  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 10.50-11.20 | 10.50-11.20 | 11.00-11.30 | 11.15-11.45 | 11.30-12.00 | 11.30-12.00 | 11.40-12.10 | 11.40-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.20-12.00 | 11.20-12.00 | 11.30-12.00 | 11.45-12.15 | 12.00-12.30 | 12.00-12.30 | 12.10-12.40 | 12.10-12.40 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.00-15.00 | 12.15-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры.              | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 | 15.00-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.00 | 15.20-16.00 | 15.20-16.10 | 15.20-16.15 | 15.20-16.20 | 15.20-16.20 | 15.20-16.25 | 15.20-16.25 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 | 16.10-16.30 | 16.15-16.35 | 16.20-16.40 | 16.20-16.40 | 16.25-16.45 | 16.25-16.45 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.30-19.00 | 16.30-19.00 | 16.30-19.00 | 16.35-19.00 | 16.40-19.00 | 16.40-17.30 | 16.45-19.00 | 16.45-17.30 |



«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников 1 группы раннего возраста  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утренняя гимнастика  | 7.00-8.10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.10-8.50   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 8.50-10.50  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 10.50-11.20 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.20-12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.00-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурнооздоровительные процедуры                | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.30-19.00 |

«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников 2 группы раннего возраста  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утренняя гимнастика  | 7.00-8.10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.10-8.50   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 8.50-10.50  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 10.50-11.20 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.20-12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.00-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры               | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.00 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.00-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.30-19.00 |



«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников младшей группы  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утренняя гимнастика  | 7.00-8.10   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.10-8.40   |
| Утренний круг  | 8.40-9.00   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 9.00-11.00  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 11.00-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.30-12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.00-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры               | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.10 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.10-16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.30-19.00 |

«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников средней группы  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утрення гимнастика   | 7.00-8.20   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.20-8.40   |
| Утренний круг  | 8.40-9.00   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 9.00-11.15  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 11.15-11.45 |
| Подготовка к обеду, обед   | 11.45-12.15 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.15-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры               | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.15 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.15-16.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.35-19.00 |

«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников старшей группы  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утрення гимнастика   | 7.00-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30-8.50   |
| Утренний круг  | 8.50-9.10   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 9.10-11.30  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 11.30-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.30-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры               | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.20-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.40-19.00 |

«Утверждаю»  
Заведующий ДОУ №22  
И.А. Иванова

Режим дня воспитанников старшей группы  
компенсирующей направленности  
летний период

|  |             |
|--|-------------|
| Приём детей на улице, утренняя гимнастика  | 7.30-8.30   |
| Подготовка к завтраку, завтрак   | 8.30-8.50   |
| Утренний круг  | 8.50-9.10   |
| Подготовка к прогулке, прогулка: занятия, игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры | 9.10-11.30  |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры, закаливающие мероприятия                         | 11.30-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон   | 12.30-14.50 |
| Постепенный подъем, профилактические, физкультурно-оздоровительные процедуры               | 14.50-15.10 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.10-15.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 15.20-16.20 |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин   | 16.20-16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, вечерний круг, уход детей домой                           | 16.40-17.30 |



