

**СОГЛАСОВАН**

Врач-педиатр ГАУЗ МО ДГБ

 Юкляева И.А.

« 22 » 07-2016г.



**УТВЕРЖДЕН**

Заведующий ДОУ № 24

 Толстова Ю.А.



**Примерные режимы дня  
в общеобразовательных группах  
Муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения №24  
города Дубны Московской области  
на 2016-2017 учебный год**

## Режим 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 учетом теплого и холодного периода года.

Режим составлен в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и СанПином.

## Теплый период

РАННИЙ ВОЗРАСТ	
7.00 – 8.00	Приём детей
8.00 – 8.45	Утренняя гимнастика.
	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.45 – 9.20	Самостоятельная деятельность детей. Игры.
9.20 – 11.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
11.30 – 11.45	Подготовка к обеду.
11.45 – 12.15	Обед.
12.15 – 12.30	Подготовка ко сну.
12.30 – 15.00	Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём.
15.10 – 15.20	Полдник.
15.20 – 16.05	Самостоятельная деятельность детей.
16.05 – 16.20	Ужин.
16.20 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.



## Теплый период

МЛАДШАЯ ГРУППА	
7.00 – 8.10	Приём детей
8.10 – 8.20	Утренняя гимнастика.
8.20 – 8.30	Подготовка к завтраку.
8.30 – 8.45	Завтрак.
8.45 – 9.10	Самостоятельная деятельность детей. Игры.
9.10 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.00 – 12.10	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.
12.10 – 12.35	Обед.
12.35 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём. Полдник.
15.10 – 16.05	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей.
16.05 – 16.15	Подготовка к ужину.
16.15 – 16.35	Ужин.
16.35 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.

## Теплый период

СРЕДНЯЯ ГРУППА	
7.00 – 8.20	Приём детей
8.20 – 8.35	Утренняя гимнастика.
8.35 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак.
9.00 – 9.20	Самостоятельная деятельность детей. Игры.
9.20 – 12.25	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.25 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед.
12.50 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём. Полдник.
15.10 – 16.20	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей.
16.20 – 16.40	Подготовка к ужину. Ужин.
16.40 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.

## Теплый период

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

7.00 – 8.20	Приём детей
8.20 – 8.35	Утренняя гимнастика.
8.35 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак.
9.00 – 9.20	Самостоятельная деятельность детей. Игры.
9.20 – 12.25	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.25 – 12.35	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.
12.35 – 13.00	Обед.
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём. Полдник.
15.10 – 16.20	Прогулка. Самостоятельная деятельность детей.
16.25 – 16.45	Подготовка к ужину. Ужин.
16.45 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.



## Холодный период

РАННИЙ ВОЗРАСТ	
7.00 – 8.00	Приём детей. Утренняя гимнастика.
8.00 – 8.20	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.20 – 9.00	Самостоятельная деятельность детей.
9.00 – 9.15	Подготовка к занятию. Занятие.
9.30 – 11.20	Подготовка к прогулке. Прогулка.
11.45 – 12.20	Обед.
12.20 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём.
15.10 – 15.20	Полдник.
15.20 – 16.10	Занятие. Самостоятельная деятельность детей. Чтение художественной литературы (до 10 минут)
16.10 – 16.25	Ужин.
16.25 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.

## Холодный период

МЛАДШАЯ ГРУППА	
7.00 – 8.20	Приём детей. Утренняя гимнастика.
8.20 – 8.55	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.55 – 9.00	Подготовка к занятиям.
9.00 – 9.40	Занятия.
9.40 – 10.00	Самостоятельная деятельность детей.
10.00 – 12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.00 – 12.20	Возвращение с прогулки.
12.20 – 12.50	Подготовка к обеду. Обед.
12.50 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём.
15.10 – 15.20	Полдник.
15.20 – 16.15	Чтение художественной литературы (до 15 минут) Самостоятельная деятельность детей.
16.15 – 16.30	Ужин.
16.30 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.



## Холодный период

СРЕДНЯЯ ГРУППА	
7.00 – 8.30	Приём детей. Дежурство. Утренняя гимнастика.
8.30 – 8.55	Подготовка к завтраку. Завтрак.
8.55 – 9.00	Подготовка к занятиям.
9.00 – 10.00	Занятия.
10.00 – 12.10	Игры. Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.10 – 12.30	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.
12.30 – 13.00	Обед.
13.00 – 15.00	Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём.
15.10 – 15.20	Полдник.
15.20 – 16.20	Чтение художественной литературы (до 20 минут) Самостоятельная деятельность детей.
16.20 – 16.35	Ужин.
16.35 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.

## Холодный период

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА	
7.00 – 8.30	Приём детей
8.30 – 8.50	Утренняя гимнастика. Дежурство.
8.50 – 9.00	Подготовка к завтраку. Завтрак.
9.00 – 10.50	Подготовка к занятиям. Занятия.
10.50 – 12.35	Игры. Подготовка к прогулке. Прогулка.
10.50 – 12.35	Подготовка к прогулке. Прогулка.
12.35 – 12.45	Возвращение с прогулки.
12.45 – 13.15	Подготовка к обеду. Обед.
13.15 – 15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00 – 15.10	Подъём.
15.10 – 15.20	Полдник.
15.20 – 16.30	Чтение художественной литературы (до 30 минут) Самостоятельная деятельность детей.
16.30 – 16.45	Ужин.
16.45 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность детей, прогулка. Уход домой.