

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 50
Адмиралтейского района СПб
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детский сад № 50
Адмиралтейского района СПб
В.А. Ракчеева
Приказ № 34 от 31.08.2023 г.

**Режим дня щадящий
для детей после перенесенных заболеваний**

Режимные моменты	Время	Время	Время	Время
	Группа № 2 младшая	Группа № 3 средняя	Группа № 4 старшая	Группа № 1 подготовительная
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	07.00-8.30	07.00-8.30	07.00-8.30	07.00-8.30
	<i>Снижение физической нагрузки за счёт уменьшения числа упражнений, темпа выполнения упражнений</i>			
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50	08.30-08.50
Утренний круг	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00	08.50-09.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями не менее 10 минут)	09.00-09.15	09.00-09.20	09.00-09.25	09.00-09.30
	09.30-09.45	09.35-09.55	09.35-10.00	09.40-10.10 10.30 -11.00
	<i>Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления</i>			
Второй завтрак	09.45-10.05	09.55-10.15	10.00-10.20	10.10-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05-12.00	10.15-12.05	10.20-12.10	11.00-12.15
	<i>Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми</i>			
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.10-12.40	12.15-12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.35-15.05	12.40-15.10	12.45-15.15
	<i>Детей после болезни укладывают первыми и поднимают после сна последними</i>			
Постепенный подъем, воздушные ванны. Бодрящая гимнастика	15.00-15.30	15.05-15.35	15.10-15.40	15.15-15.45
Подготовка к полднику, полдник	15.30-16.00	15.35-16.05	15.40-16.10	15.45-16.20
Занятие	-	-	16.10-16.35	-
	<i>Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления</i>			
Вечерний круг, досуг, совместная деятельность, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	16.00-17.00	16.05-17.00	16.35-17.00	16.20-17.00
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
	<i>Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми</i>			
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00

Примечание: при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.