

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 50
Адмиралтейского района СПб
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад № 50
Адмиралтейского района СПб
Приказ № 31 п.15 от 01.09.2025 г.

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

Режимные моменты	Время	Время	Время	Время
	Группа № 2 младше-средняя		Группа № 1 Старше-подготовительная	
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 мин)	07.00-8.30		07.00-8.30	
	Снижение физической нагрузки за счёт уменьшение числа упражнений, темпа выполнения упражнений			
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-08.50		08.30-08.50	
Утренний круг	08.50-09.00		08.50-09.00	
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты. Перерывы между занятиями не менее 10 минут)	09.00-09.55		09.00-11.00	
	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления			
Второй завтрак	09.55-10.15		10.10-10.30	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.15-12.05		11.00-12.15	
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми			
Подготовка к обеду, обед	12.05-12.35		12.15-12.45	
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35-15.05		12.45-15.15	
	Детей после болезни укладывают первыми и поднимают после сна последними			
Постепенный подъем, воздушные ванны. Бодрящая гимнастика	15.05-15.35		15.15-15.45	
Подготовка к полднику, полдник	15.35-16.05		15.45-16.10	
Занятие 3 (дети 5-6 лет)	-		16.10-16.35	
	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления			
Вечерний круг, досуг, совместная деятельность, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	16.05-17.00		16.35-17.00	
Подготовка к прогулке. Прогулка	17.00-19.00		17.00-19.00	
	Детей после болезни одевают на прогулку последними и раздевают первыми			
Уход домой	19.00		19.00	

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

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания 01.09.2025 12:34 (MSK)
Ф.И.О. должностного лица: Ракчеева Вероника Алексеевна,
Должность: Заведующий
Сертификат 0xc895A7DA725EEB4DB42261097BDB59B3