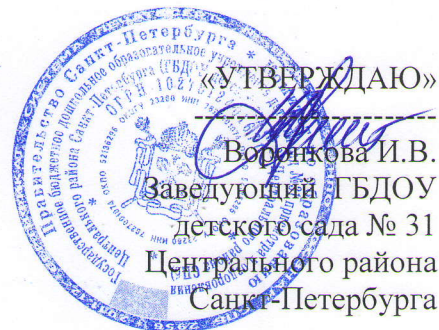


«СОГЛАСОВАН»

Евстифеева Н.А.
Врач-педиатр
СПб ГБУЗ ГП № 37
ДПО № 12
Центрального района
Санкт-Петербурга



«УТВЕРЖДАЮ»

Воронкова И.В.
Заведующий ГБДОУ
детского сада № 31
Центрального района
Санкт-Петербурга

РЕЖИМ ДНЯ (ЩАДЯЩИЙ)

№ п/п	Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
1	Подъем	Подъем по мере просыпания	Помощник воспитателя
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
3	Гигиенические процедуры (умывание)	t воды = 16-20, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатель, помощник воспитателя
4	Гигиенические и закаливающие процедуры	t воды = 20-22, наливается перед полосканием	Помощник воспитателя
5	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама, надевается футболка	Воспитатель
6	Питание (завтрак, обед, полдник, ужин)	Первыми садятся за стол, докармливание воспитанников младшего возраста	Воспитатель, помощник воспитателя
7	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатель, помощник воспитателя
8	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
9	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми, под присмотром взрослого, проверяется одежда (снимается влажная майка или футболка, заменяется на сухую)	Помощник воспитателя
10	Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Инструктор по ФК Воспитатель
11	Совместная деятельность воспитателя и воспитанников в непрерывной образовательной деятельности (НОД)	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине непрерывной образовательной деятельности (НОД)	Воспитатель
12	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатель
13	Совместная деятельность (игры и т.д.)	Предлагаем места удаленные от окон, дверей. Учитываем настроение, желание воспитанника	Воспитатель
14	Ночной сон	Укладывание первыми	Воспитатель, помощник воспитателя

Примечание:

1. Щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3 и 4 гр. здоровья, детям, перенесшим заболевание, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки.
2. Щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендации врача-педиатра в ДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья воспитанника, диагноза заболевания.
3. Щадящий режим выполняется персоналом, работающим с воспитанником.