

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81 пристра и оздоровления Красногвардейского района Санкт – Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Врач Алимова Н.И.  
Принято педсоветом  
от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий Родина Е.А.  
Приказ от 30.08.2023 № 8/о-2023



**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**(на сентябрь-май)**

Подготовительная группа №3

№	Вид деятельности в режиме дня	Ограничение	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8.00 до 8.30	Удлиненный сон (родители)
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатели
3	Гигиенические процедуры (умывание)	t воды = 16-20, тщательное вытирание рук, лица	Воспитатели, помощники воспитателей
4	Гигиенические и закаливающие процедуры	t воды = 20-22, наливается перед полосканием	Воспитатели
5	Закаливающие процедуры (воздушные ванны, бодрящая гимнастика)	Снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатели
6	Питание (завтрак, обед, полдник)	Первыми садятся за стол	Воспитатели, помощники воспитателей
7	Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход последними	Воспитатели, помощники воспитателей
8	Возвращение с прогулки (утренней)	Возвращение первыми под присмотром взрослого, снимается влажная майка заменяется на сухую	Помощники воспитателей
9	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатели
10	Физкультурное занятие	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%	Воспитатели
11	Совместная деятельность воспитателя и детей	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине занятий	Воспитатели
12	Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания	Воспитатели
13	Совместная деятельность воспитателя и детей	Учет настроения, желание ребенка	Воспитатели
14	Самостоятельная деятельность (игры, изо-деятельность и т.д.)	Предлагать места, удаленные от окон, дверей	Воспитатели
15	Уход домой	По возможности до 18.00	Родители

Примечание: щадящий режим назначается часто болеющим детям, с 3 и 4 гр. здоровья, а также детям, перенесшим заболевания

1. щадящий режим назначается медицинским работником ГБДОУ
2. щадящий режим после перенесенного заболевания назначается по рекомендациям участкового педиатра или врача ГБДОУ на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка, диагноза заболевания
3. щадящий режим выполняется персоналом, работающим с ребенком