

Принято
Педагогическим советом
Протокол от «29» августа 2025г.
№ 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ д/с № 23
Приказ от «29» августа 2025 г. № 1/43

Н.И. Мозгалина

Щадящий режим дня

Режимные моменты	Время
Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - обширное умывание - солнечные ванны - воздушные ванны - бодрящая гимнастика	t воздуха = 16-20°. Тщательное вытирание рук и лица 3–10 минут с 10 до 11 час Снимается пижама, надевается сухая футболка. При t° не ниже 20°
Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, (докармливаете в младшем возрасте)
Сборы на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одеваются в последнюю очередь, выходят на улицу последними.
Возвращение с прогулки	Возвращаются первыми (под присмотром взрослого), снимается влажная майка, меняется на сухую.
Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность.
Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки по бегу и прыжкам на 50%.
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания.
Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения ребенка и его желание.
Самостоятельная деятельность	Предлагать места для игр и другой деятельности в удалении от окон и дверей.
Уход детей домой	По возможности до 18.00

Согласовано

Врач _____ И.А. Пестина