

СОГЛАСОВАНО  
Врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №24  
/\_\_\_\_\_  
« 31 » августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад №159  
Адмиралтейского района СПб  
И.А.Тарасенко  
Приказ № 61 от 31.08.2026.

Тарасенко  
Ирина  
Алексеевна

Подписано цифровой  
подписью: Тарасенко  
Ирина Алексеевна  
Дата: 2026.09.01  
17:48:05 +03'00'

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ**  
**воспитанников (3 – 4 лет) на холодный период**

| №<br>п/п | Режимные моменты                                           | Рекомендации                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Утренняя гимнастика                                        | Снижение физической нагрузки за счёт: уменьшение числа упражнений; темпа выполнения упражнений, по бегу и прыжкам на 50 %                                     |
| 2        | Гигиенические процедуры<br>Умывание                        | t * воды – 18 – 20 градусов, тщательное вытирание рук и лица                                                                                                  |
| 3        | Питание<br>(завтрак, обед, полдник)                        | Первыми садятся за столы                                                                                                                                      |
| 4        | Занятия                                                    | Снижение физической нагрузки<br>Следить за внешними признаками утомления                                                                                      |
| 5        | Подготовка к прогулке,<br>прогулка                         | Одевание на прогулку в последнюю очередь.<br>Снизить пребывание детей на свежем воздухе до 20 – 30 минут.<br>Вовлечение в умеренную двигательную деятельность |
| 6        | Возвращение с прогулки                                     | Раздевание в первую очередь, смена нательного белья                                                                                                           |
| 7        | Дневной сон                                                | Увеличить продолжительность сна (укладыванием ребенка первым и подниманием по мере просыпания)                                                                |
| 8        | Закаливающие процедуры                                     | При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой                                                                                |
| 9        | Режим прививок по назначению врача                         | По назначению врача                                                                                                                                           |
| 10       | Совместная (организованная) деятельность педагога с детьми | Не допускать переутомления детей, не начинать обучение с нового материала, учитывать настроения и желания детей                                               |
| 11       | Двигательная активность                                    | Освободить от занятий ФИЗО в зависимости от перенесённых заболеваний (по назначению врача) или снизить нагрузку по бегу и прыжкам на 50 %                     |