

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 31.08.2026г

Тарасенко
Ирина
Алексеевна

Подписано цифровой
подписью: Тарасенко
Ирина Алексеевна
Дата: 2026.09.01
13:13:38 +03'00'

**ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ
воспитанников (5 – 6 лет)**

№ 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 Умывание	t* воды – 18 – 20 градусов, тщательное вытирание рук и лица
3	Питание (завтрак, обед, полдник)	Первыми садятся за столы
4	Занятия	Снижение физической нагрузки Следить за внешними признаками утомления
5	Подготовка к прогулке, прогулка	Одевание на прогулку в последнюю очередь. Снизить пребывание детей на свежем воздухе до 20 – 30 минут. 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 %