

СОГЛАСОВАН

Заместитель заведующего ГБДОУ № 14

Невского района Санкт-Петербурга

Савченкова Ю.В.

Медсестра

Каныгина С.О.

УТВЕРЖДЁН

приказом от 29.08.2025 г. № 71

Заведующий ГБДОУ детского сада №14

Невского района Санкт-Петербурга

Л.Д. Кузьма

Щадящий режим

- Назначается детям с III, IV группой здоровья, детям, перенесшим заболевания (для снижения физической и интеллектуальной нагрузки);
- Назначается медицинским работником в ДОУ (врач, медсестра); после перенесенных заболеваний по рекомендации педиатра на определенный срок, в зависимости от состояния здоровья ребенка и его диагноза
- Выполняется персоналом, работающим с ребенком

Вид деятельности в режиме дня	Ограничения
Приход в детский сад	По возможности до 8.30
Утренняя гимнастика	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: ✓ Умывание; ✓ Полоскание полости рта после еды; ✓ Воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	Умывание теплой водой, тщательное вытирание рук и лица Полоскание рта теплой водой, налитой перед полосканием Снимается пижама, надевается сухая футболка/майка
Питание: Завтрак, 2 завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол
Сбор и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Одевание в последнюю очередь, выход последними
Прогулка	Умеренная двигательная деятельность
Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого!) Влажная одежда меняется на сухую.
Физкультурное занятие	Снижение/исключение нагрузки по бегу и прыжкам
НОД, требующая статического или интеллектуального напряжения	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине образовательной деятельности
Дневной сон	Укладывание первыми, подъем по мере просыпания (не раньше 15:15)
Совместная деятельность педагога с детьми	Учет настроения ребенка, его желания
Самостоятельная деятельность	Выбор места для игровой деятельности, удаленной от окон и дверей
Уход домой	По возможности до 18.00