

СОГЛАСОВАНО

Врач



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 20
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
А.В.Туркина
Приказ № 26-о от 28.05.2025г.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ЛЕТОМ (ЩАДЯЩИЙ)

Для ослабленных детей и детей после перенесенных заболеваний.

№	Режимные моменты	Рекомендации
1	Утренняя гимнастика	Снижение физической нагрузки за счет: уменьшения числа упражнений, темпа выполнения упражнений (выполняет в своем темпе), уменьшение нагрузки на мышцы ног.
2	Двигательная активность	Снижение физической нагрузки, уменьшение нагрузки на мышцы ног, следить за внешними признаками утомления. В зависимости от перенесенных заболеваний, освободить от занятий по ФИЗО (по рекомендации врача)
3	Прогулка	Увеличить/уменьшить пребывание детей на свежем воздухе до 20-30 минут за счет выхода на прогулку (в первой половине дня). Регулировать физические нагрузки (игры разной степени подвижности).
4	Дневной сон	Увеличить продолжительность сна (укладывать ребенка первым и поднимать последним).
5	Закаливающие процедуры. Профилактическая гимнастика после сна.	Закаливающие процедуры по назначению врача. При проведении гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой.
6	Совместная деятельность педагога с детьми.	Не допускать переутомления детей, не начинать обучения с нового материала.