



*Намундас ЕА*

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 20  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
*А.В. Туркина*  
Приказ № 26-б от 28.05.2026г.



**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/уменьшит 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.