**Щадящий режим дня (для детей после болезни, ослабленных)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Рекомендации** |
| Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр. Во время утренней гимнастики исключить бег, прыжки (заменить ходьбой) |
| Подготовка к завтраку, завтрак | Мытье рук теплой водой. Полоскание рта теплой водой |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50% |
| Подготовка к прогулке | Одевать последним, раздевать первым |
| Прогулка | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий |
| Гигиенические процедуры после прогулки | Умывание и мытье рук под наблюдением теплой водой |
| Обед | Усадить за стол первым. Полоскание рта теплой водой |
| Дневной сон | Укладывать первым, поднимать последним |
| Закаливающие мероприятия после сна | Исключить на 2 недели |
| Бодрящая гимнастика | Исключить на 1 неделю |
| Полдник | Мытье рук теплой водой |
| Самостоятельная деятельность | Ограничить двигательную активность за счет игр малой подвижности, развивающих, театрализованных, сюжетно-ролевых, дидактических игр |
| Организованная образовательная деятельность (по подгруппам) | Уменьшить интеллектуальную нагрузку. Во время занятий физической культурой исключить бег, прыжки, уменьшить физическую нагрузку на 50% |
| Подготовка к прогулке | Одевать последним, раздевать первым |
| Прогулка | Уменьшить двигательную активность за счет спокойных игр, индивидуальных занятий |
| Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа | Ограничить двигательную деятельность за счет индивидуальных бесед, спокойных игр |
| Уход домой | Положительная оценка деятельности |