

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №28
Невского района Санкт-Петербурга

Принято

Решением педагогического совета
ГБДОУ №28
Невского района СПб
Протокол №1 от 30.08.2024



Утверждено

Заведующий ГБДОУ №28 (Семенова А.А.)
Врач (Шайхатарова Н.Н.)

Приказ № 235 от 30.08.2024

Щадящий режим

Рекомендации

Утренняя гимнастика

-Снижение физической нагрузки за счет: уменьшения числа упражнений; темпа выполнения упражнений

Организованная детская деятельность:

- Снижение физической нагрузки
- Следить за осанкой и сменой деятельности
- Следить за внешними признаками утомления
- Источник света должен находиться слева за спиной
- Охрана зрения

Беречь от переохлаждений:

- одевать на прогулку последним
- приводить с прогулки первым

На прогулке:

- Контролировать: температуру кистей, температуру стоп (опрос),
- избегать длительных статических положений ребенка и большой двигательной активности – занимать в играх малой подвижности,
- регулировать физические нагрузки (игры разной степени подвижности),
- смена деятельности

Удлинить дневной сон:

- первым укладывать на сон
- последним поднимать со сна.

Профилактическая гимнастика после сна

- Контроль за выполнением профилактических упражнений

Учитывая индивидуальность теплорегуляции и обмена, разрешать находиться в групповом помещении в одежде по более «теплому/холодному» варианту, чем остальные дети.

В групповом помещении: не допускать переутомления ребенка, исключить стрессовые состояния, излишний шум, при необходимости дать возможность ребенку уединиться.

При проведении различных форм двигательной активности, регулировать интенсивность.

Уменьшать нагрузку, предлагать более спокойные игры.

Ознакомлены:

Воспитатели:

Помощник воспитателей: