

УТВЕРЖДАЮ:
Главный врач
ГАУЗ РБ «Санаторий для детей
Радуга города Стерлитамак»
Г. Х. Фатхутдинова



Режим дня для дошкольников

- 08.00 - 08.30 Подъем, измерение температуры, утренний туалет
утренняя гимнастика.
- 08.30 - 09.00 **ЗАВТРАК.**
- 08.30 - 13.00 Лечебные процедуры.
- 09.15 - 10.00 Кружковая деятельность, занимательный час.
- 10.10 - 10.20 **ВИТАМИННЫЙ ЗАВТРАК.**
- 10.20 - 12.30 Воспитательные мероприятия, игры, прогулка.
- 12.30 - 13.00 **ОБЕД.**
- 13.00 - 15.30 Дневной сон.
- 15.30 - 16.20 Подъем, измерение температуры, гигиенические
процедуры.
- 16.00 - 18.00 Лечебные процедуры.
- 16.20 - 16.40 **ПОЛДНИК.**
- 16.40 - 18.00 Воспитательные мероприятия, игры, прогулка.
- 18.00 - 18.45 **УЖИН.**
- 18.45 - 20.30 Воспитательные мероприятия, свободные игры.
- 20.15 - 20.30 **ВТОРОЙ УЖИН.**
- 20.35 - 21.00 Гигиенические процедуры. Сон.

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач

ГАУЗ РБ «Санаторий для детей

Радуга города Стерлитамак»

Г. Х. Фатхутдинова



Режим дня

для школьников

- 08.00-08.30. Подъем, измерение температуры, утренний туалет, утрення гимнастика.
- 08.30 -09.00. **ЗАВТРАК.**
- 08.30 -13.30. Лечебные процедуры.
- 09.15-10.00. Кружковая деятельность, занимательный час.
- 10.10.-10.20. **ВИТАМИННЫЙ ЗАВТРАК.**
- 10.20.-12.30. Воспитательные мероприятия, игры, прогулка.
- 13.30-14.00. **ОБЕД.**
- 14.00. -15.30. Дневной сон.
- 15.30 -16.45. Подъём, измерение температуры, гигиенические процедуры.
- 16.00 -18.30. Лечебные процедуры.
- 16.45-17.00. **ПОЛДНИК.**
- 17.00-19.00. Воспитательные мероприятия, игры, прогулка.
- 19.00-19.30. **УЖИН.**
- 19.30. - 21.00. Развлечения, свободные игры, дискотека.
- 21.00.-21.15. **ВТОРОЙ УЖИН.**
- 21.15- 22.00. Гигиенические процедуры. Сон.

Распорядок дня на летний период

8.00 -8.30 Подъём, измерение температуры, утренний туалет.

9.00- 09.25 ЗАВТРАК.

9.00 -12.30 - Лечебные процедуры, воспитательные мероприятия, игры, прогулка на свежем воздухе.

10.30 -11.00- Витаминный завтрак

12.30-13.30- ОБЕД.

13.30 -14.00- Подготовка ко сну, туалет.

14.00 -16.00 - Тихий час.

16.00 -16.30 - Подъём, измерение температуры, уборка постели, туалет.

16.30-17.00 - ПОЛДНИК.

17.00 -18.45- Лечебные процедуры, развлечения, игры на свежем воздухе.

19.00 - УЖИН.

19.30 – 21.00 - Дискотека, развлечения, игры на свежем воздухе.

21.30 – Подготовка ко сну, гигиенические процедуры.

22.00- Отбой