СПб ГБУЗ «Санаторий «Салют»

**РЕЖИМ ДНЯ**

**(летний период)**

**I КОРПУС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Подъем, гигиенические, медицинские процедуры, самостоятельная деятельность** | **7.00 – 8.00** |
| **Утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность** | **8.00 – 8.30** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак I** | **8.30 – 9.00** |
| **Медицинские процедуры: физиотерапия** | **9.00 - 9.30** |
| **Прогулка (игры, занятия)** | **9.30 - 10.00** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак II** | **10.00 - 10.30** |
| **Прогулка, активный отдых** | **10.30 - 11.20** |
| **Медицинские процедуры: лечебная физкультура,**  **массаж и др., осмотр специалистами.** | **11.20 – 12.00** |
| **Активный отдых, оздоровительные мероприятия (солнечные ванны, воздушные ванны, мероприятия)** | **12.00 –13.10** |
| **Подготовка к обеду, обед** | **13.10 – 13.30** |
| **Прогулка, свободное время** | **13.30 – 14.00** |
| **Тихий час** | **14.00 – 16.00** |
| **Свободное время** | **16.00 – 16.40** |
| **Подготовка к полднику, полдник** | **16.40 – 17.00** |
| **Активный отдых, оздоровительные процедуры, мероприятия** | **16.35 – 19.20** |
| **Ужин** | **19.20 – 19.50** |
| **Прогулка, игры** | **19.50– 20.30** |
| **Второй ужин** | **20.30 – 20.50** |
| **Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, лечебные назначения** | **20.50 – 21.30** |
| **Сон** | **21.30 – 07.00** |