СПб ГБУЗ «Санаторий «Салют»

**РЕЖИМ ДНЯ**

**(летний период)**

**II КОРПУС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Подъем детей, гигиенические, медицинские процедуры, самостоятельная деятельность** | **7.00 – 8.00** |
| **Утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность** | **8.00 – 9.00** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак I** | **9.00 – 9.30** |
| **Прогулка (игровые занятия), оздоровительные мероприятия (солнечные ванны, воздушные ванны)** | **9.30 - 10.10** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак II** | **10.10 –10.35** |
| **Медицинские процедуры: лечебная физкультура,**  **массаж и др., осмотр специалистами.** | **10.35 –11.05** |
| **Активный отдых, оздоровительные мероприятия (солнечные ванны, воздушные ванны). мероприятия** | **11.05 –11.40** |
| **Медицинские процедуры: физиотерапия** | **11.40-12.30** |
| **Подготовка к обеду, обед** | **12.30 –13.00** |
| **Прогулка, свободное время** | **13.00 –14.00** |
| **Подготовка ко сну, сон** | **14.00– 16.00** |
| **Постепенный подъем, гигиенические процедуры** | **16.00 – 16.10** |
| **Подготовка к полднику, полдник** | **16.10– 16.30** |
| **Активный отдых, мероприятия** | **16.30 – 18.30** |
| **Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин** | **18.40 – 19.00** |
| **Прогулка, игры** | **19.00 – 19.40** |
| **Второй ужин** | **20.00 – 19.50** |
| **Спокойный досуг, чтение книг** | **19.50 – 20.20** |
| **Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, лечебные назначения** | **20.20 – 21.00** |
| **Сон** | **21.00 – 7.00** |