СПб ГБУЗ «Санаторий «Салют»

**РЕЖИМ ДНЯ**

**(летний период)**

**III КОРПУС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Подъем, уборка кроватей, гигиенические, медицинские процедуры, самостоятельная деятельность** | **7.00 – 8.00** |
| **Утренняя гимнастика** | **8.00 – 8.15** |
| **Свободное время, самостоятельная деятельность** | **8.15 – 9.10** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак I** | **9.10 – 9.40** |
| **Медицинские процедуры: физиотерапия, лечебная физкультура, массаж и др., осмотр специалистами** | **9.40 - 10.40** |
| **Подготовка к завтраку, завтрак II** | **10.40 - 11.00** |
| **Активный отдых, оздоровительные мероприятия (солнечные ванны, воздушные ванны), мероприятия** | **11.00 - 12.30** |
| **Подготовка к обеду, обед** | **12.30 – 13.00** |
| **Прогулка, свободное время** | **13.00 – 14.00** |
| **Тихий час** | **14.00 – 16.00** |
| **Подготовка к полднику, полдник** | **16.00 – 16.30** |
| **Активный отдых, оздоровительные процедуры, мероприятия** | **16.30 – 17.00** |
| **Подготовка к ужину, ужин** | **18.40 – 19.10** |
| **Прогулка, развлекательные мероприятия** | **19.10 – 20.00** |
| **Второй ужин** | **20.30 – 20.50** |
| **Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, лечебные назначения** | **20.50 – 21.30** |
| **Сон** | **21.30 – 7.00** |