

Распорядок дня для детей детского туберкулёзного санатория «Кирицы»
на период с 01 июня по 31 августа 2026года

Виды деятельности	Временной период проведения в зависимости от возраста детей			
	С 2 до 3 лет	С 4 до 7 лет	С 8 до 11 лет	Старше 11 лет
Подъем, измерение температуры, гигиенические процедуры	7.30-7.45		7.30 – 8.00	
Утренняя зарядка	7.45-8.00		8.00-8.15	
Завтрак	8.00-8.15		8.30-9.30	
Врачебный обход,	8.15 – 9.00			
Лечебные процедуры, ЛФК, терренкур, закаливающие процедуры	9.00-13.00			
Прогулки, посещение спортивного зала, пляжа	9.30.-12.30			
Посещение родителей (среда, суббота)	10.00 – 12.00			
Второй завтрак	10.30 – 11.30			
Обед	12.10 – 13.30			
Дневной сон, тихий отдых	13.00 – 16.00		14.00-16.00	
Измерение температуры тела, уборка спальных комнат	16.00-16.15			
Полдник	16.15– 16.30			
Прогулка, общеукрепляющие мероприятия, посещение спортивного зала, пляжа	16.30-17.40	16.30 – 18.30		
Посещение родителей (среда, суббота)	16.30 – 18.30			
Ужин	17.45-18.00	18.00 – 19.30		
Прогулка, тихие игры	18.00-19.00	19.00 – 20.00		19.00 – 20.30
Второй ужин	19.00-19.15	20.00-20.15	20.15 – 20.30	20.30 – 20.40
Подготовка ко сну, гигиенические процедуры	19.15-19.30	20.15-20.30	20.30 – 21.00	20.40 – 21.30
Отбой	19.30	20.30	21.00	21.30