

Режим ребенка

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ре-



Давайте растить детей здоровыми!



МАДОУ детский сад №3
«Сказка».

Воспитатель:
Кулешова А.В.

«Здоровье есть
высочайшее
богатство
человека»

Гиппократ



Будьте здоровы!

Здоровый образ жизни семьи

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается в семье, с решения вести здоровый образ жизни.



Спортивный уголок дома.

Спортивно – игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, резиновая лиана, качели, кольца, турник.

В спортивном уголке необходимо иметь: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку.

Полезные привычки

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать зарядку;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п..



Привычки культурного поведения:

- благодарить взрослых (ровесников) за выполняемую просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на прогулке, в спальней комнате, при раздевании;
- ставить на место игрушки;
- здороваться и прощаться,
- уступать место взрослым, мальчики должны уступать место девочкам;
- проявлять заботу о младших и т.п..

Закаливающие процедуры с детьми:

- облегченная одежда в помещении;
- одежда, соответствующая временам года;
- соблюдение температурного режима;
- воздушные ванны;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- солнечные ванны.



Рациональное питание детей

Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.