



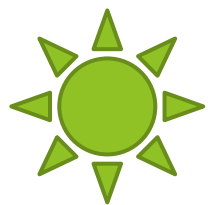
Консультация для родителей

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

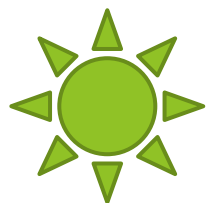


**Подготовили воспитатели:
Литвинова Н.Н.
Михайлова Н.В.**

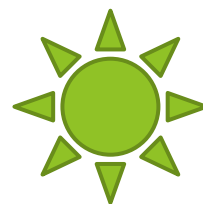
2015 год



Каждая мама хочет,
чтобы ее ребенок был
здоров.

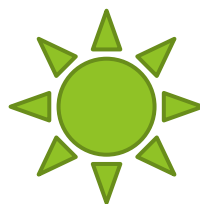
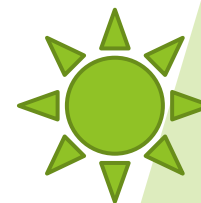


Но как организовать
жизнь ребенка, чтобы она
была по-настоящему
здоровой?

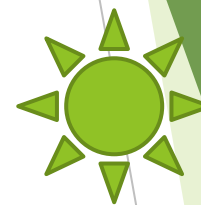


Компонентами здорового образа жизни
малыша являются:

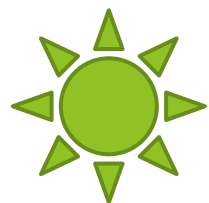
- ❖ двигательная активность;
- ❖ распорядок дня;
- ❖ психологический комфорт;
- ❖ экологические и санитарно-гигиенические условия;
- ❖ закаливание.



Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный **распорядок дня**, который строится с учетом его возраста и индивидуальных особенностей.



Основными режимными моментами в жизни каждого ребенка должны быть:



- утренняя гимнастика,
- пятиразовое питание,
- игры, занятия, прогулка
- дневной и ночной сон,
- закаливающие процедуры и др.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ИГРЫ....



ИГРЫ....



ПРОГУЛКА



ДНЕВНОЙ СОН



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



A photograph of three young children jumping joyfully in a grassy field. The child on the left is a boy with blonde hair wearing a green t-shirt and grey pants. The child in the center is a girl with dark hair wearing a pink t-shirt and light blue pants. The child on the right is a boy with brown hair wearing a blue t-shirt and green pants. They are all in mid-air, smiling and looking down. The background is a blurred green field with trees. On the right side of the image, there is a decorative graphic consisting of overlapping green and white geometric shapes. Overlaid on this graphic is an orange speech bubble containing the text "Спасибо за внимание!".

*Спасибо за
внимание!*