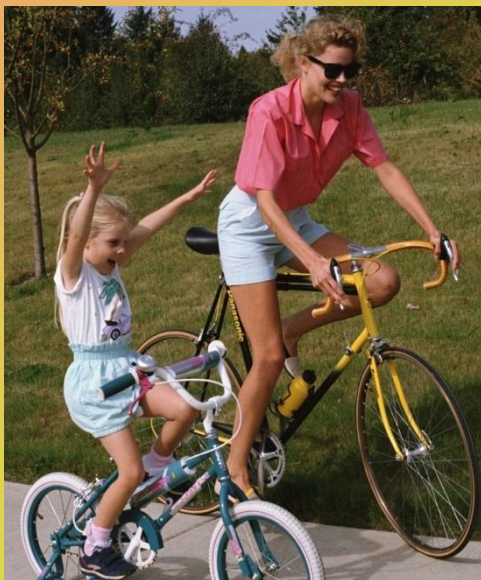


МАДОУ Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому
направлению развития воспитанников
№12 «Счастливый островок»

«Здоровье ребёнка в наших руках»



Автор: Никифoryak E.A
Воспитатель

г.Мариинск

«В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности...»

Н. М. Амосов

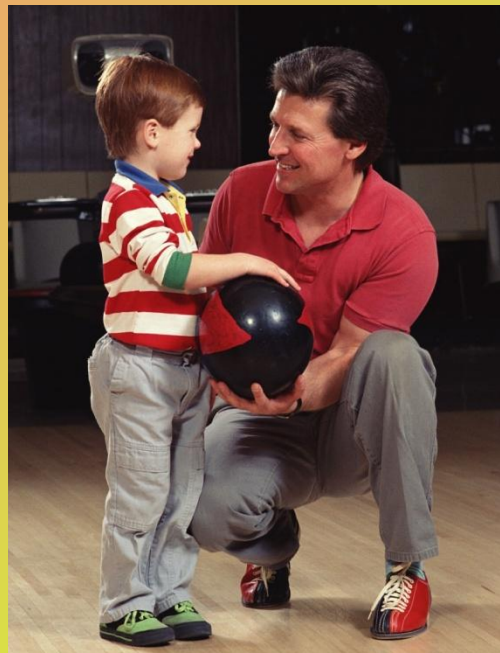


«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка», гласит закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18).

*Природные факторы
окружающей среды*



Доброжелательный психологический климат.



Правильно организованный режим дня

(средняя группа)

Дома:

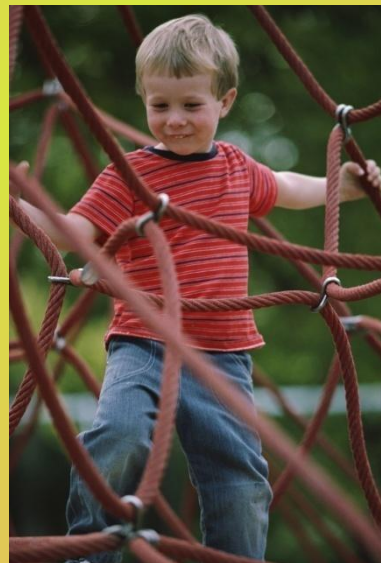
Пробуждение - 7.00
Гигиенические процедуры - 7.20
Возможен лёгкий завтрак - 7.30

В детском саду:

Утренняя встреча - 7.00 – 8.25
Зарядка - 8.25 – 8.35
Завтрак - 8.35 – 8.50
Подготовка к занятию - 8.50 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность - 9.00 – 10.00
Игры - 10.00 – 10.30
Подготовка к прогулке - 10.30 – 11.00
Прогулка - 11.00 – 12.00
Возвращение с прогулки - 12.00 – 12.15
Подготовка к обеду - 12.15 – 12.30
Обед - 12.30 – 12.50
Подготовка ко сну - 12.50 – 13.00
Дневной сон - 13.00 – 15.00
Пробуждение и гигиенические процедуры - 15.00 – 15.30
Полдник - 15.30 – 15.50
Игры, самостоятельная художественная деятельность - 15.50 – 16.30
Подготовка к прогулке - 16.50 – 16.50
Прогулка, уход домой - 16.50 – 18.00

Дома:

Ужин - 18.30
Игра, прогулка - 19.00
Подготовка ко сну - 20.00
Ночной сон - 21.00



Режим дня



Прогулка

Сон



Полноценное питание



Ходьба и бег



Закаливание



Закаливание

- *Хожждение босиком.*
- *Контрастное воздушное закаливание*
- *Контрастный душ –*
- *Полоскание горла прохладной водой*



Витамины



Уважаемые взрослые!
Помните, здоровье ребёнка в ваших
руках!

