

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ





# Немного обо мне

Моя Фамилия.....

Мое Имя.....

Мое Отчество.....

# Мое появление на свет

Дата Моего Рождения \_\_\_\_\_

Моя первая фотография



Место для  
фото





# Это моя семья

Место для  
фото



# Мои любимые продукты питания

.....

.....

.....

.....

.....

Место для  
рисунка



# Вот такие процедуры закаливания Я выполняю

.....

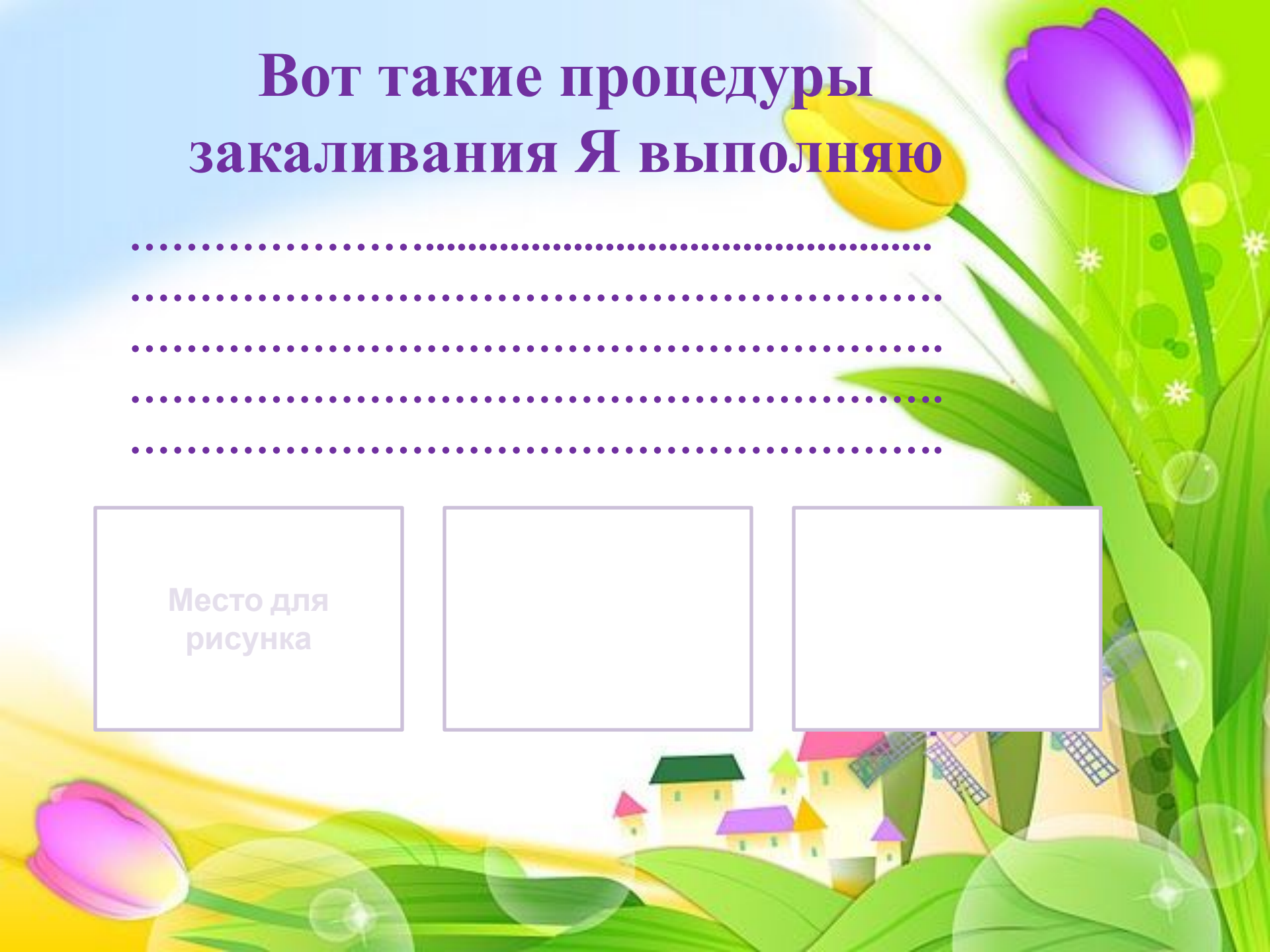
.....

.....

.....

.....

Место для  
рисунка



# Мои любимые виды спорта

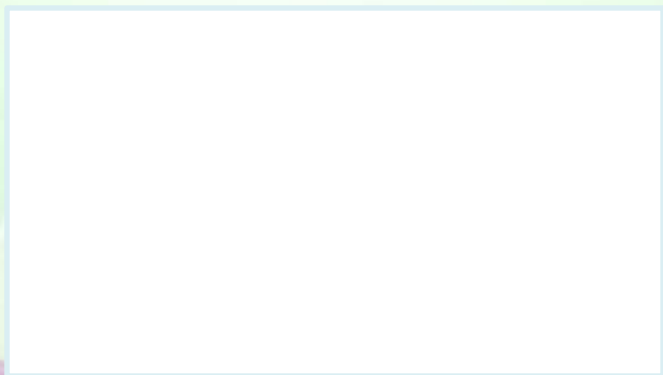
.....

.....

.....

.....

.....



↑  
Место для рисунка





# В моем понимании быть здоровым - это

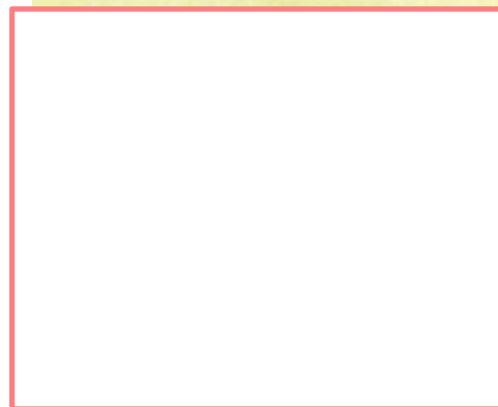
.....

.....

.....

.....

.....



Место для рисунка

# Мои любимые игры на свежем воздухе

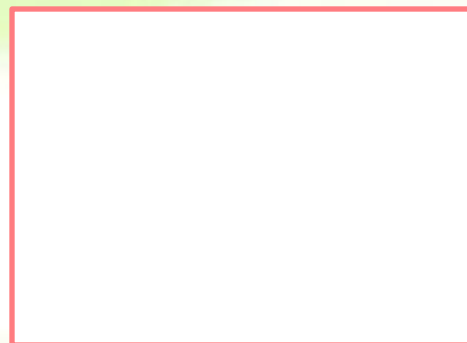
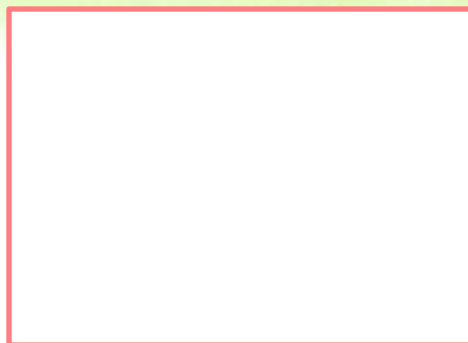
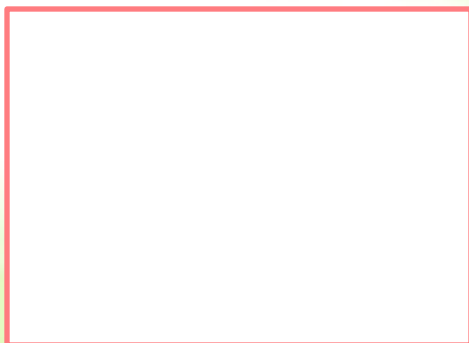
.....

.....

.....

.....

.....



Место для рисунка



# Процедуры, которые Я выполняю утром

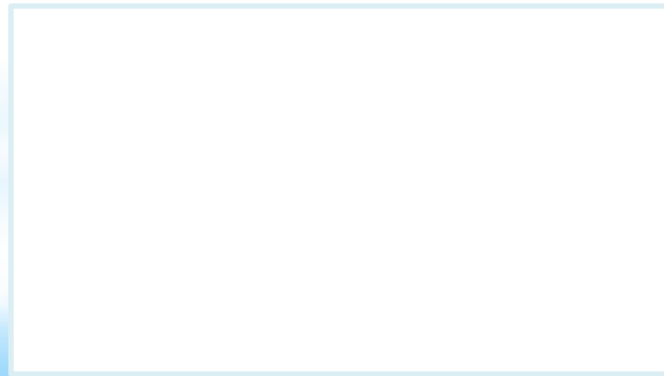
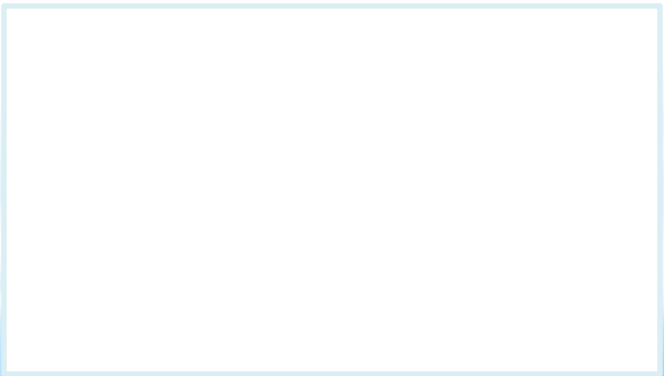
.....

.....

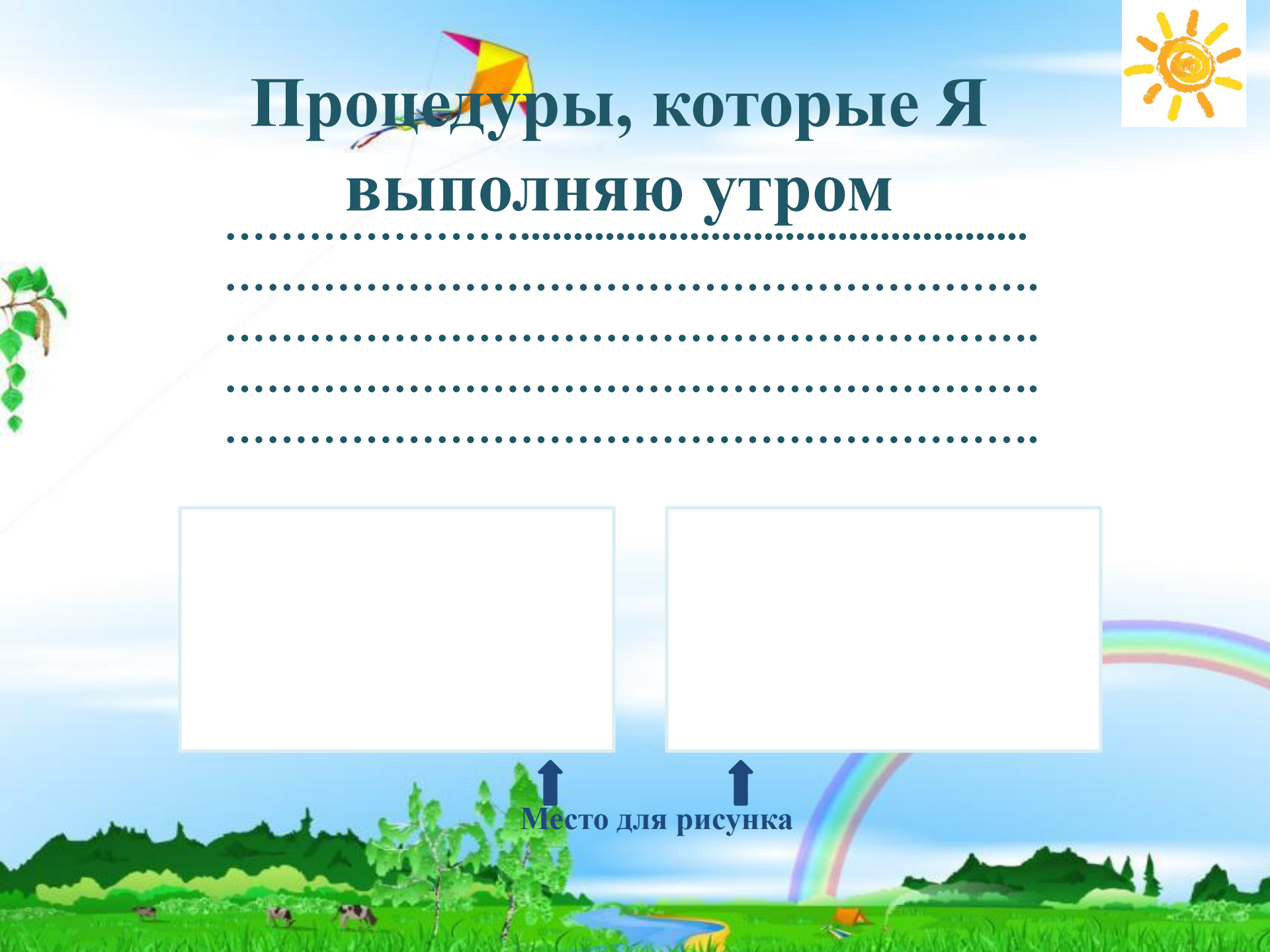
.....

.....

.....



↑  
↑  
Место для рисунка



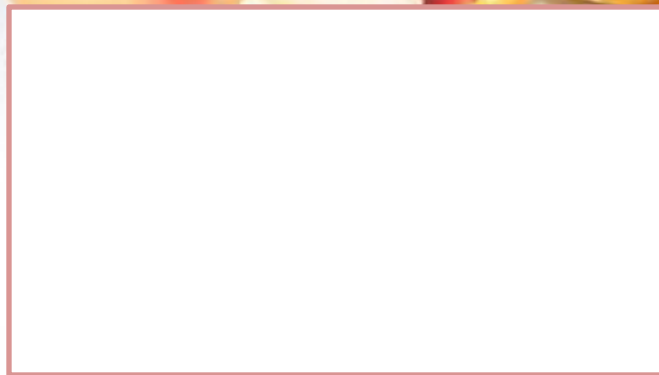
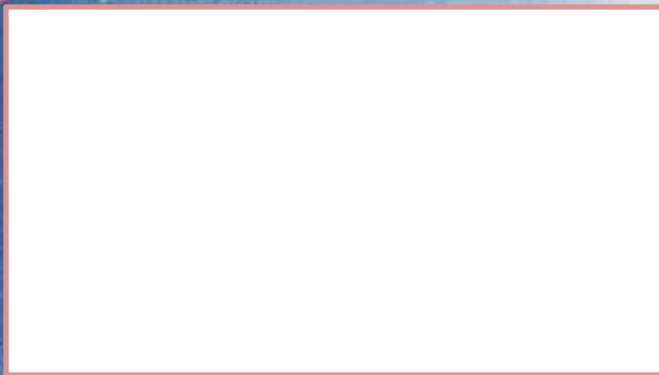
# Процедуры, которые Я выполняю перед сном

.....

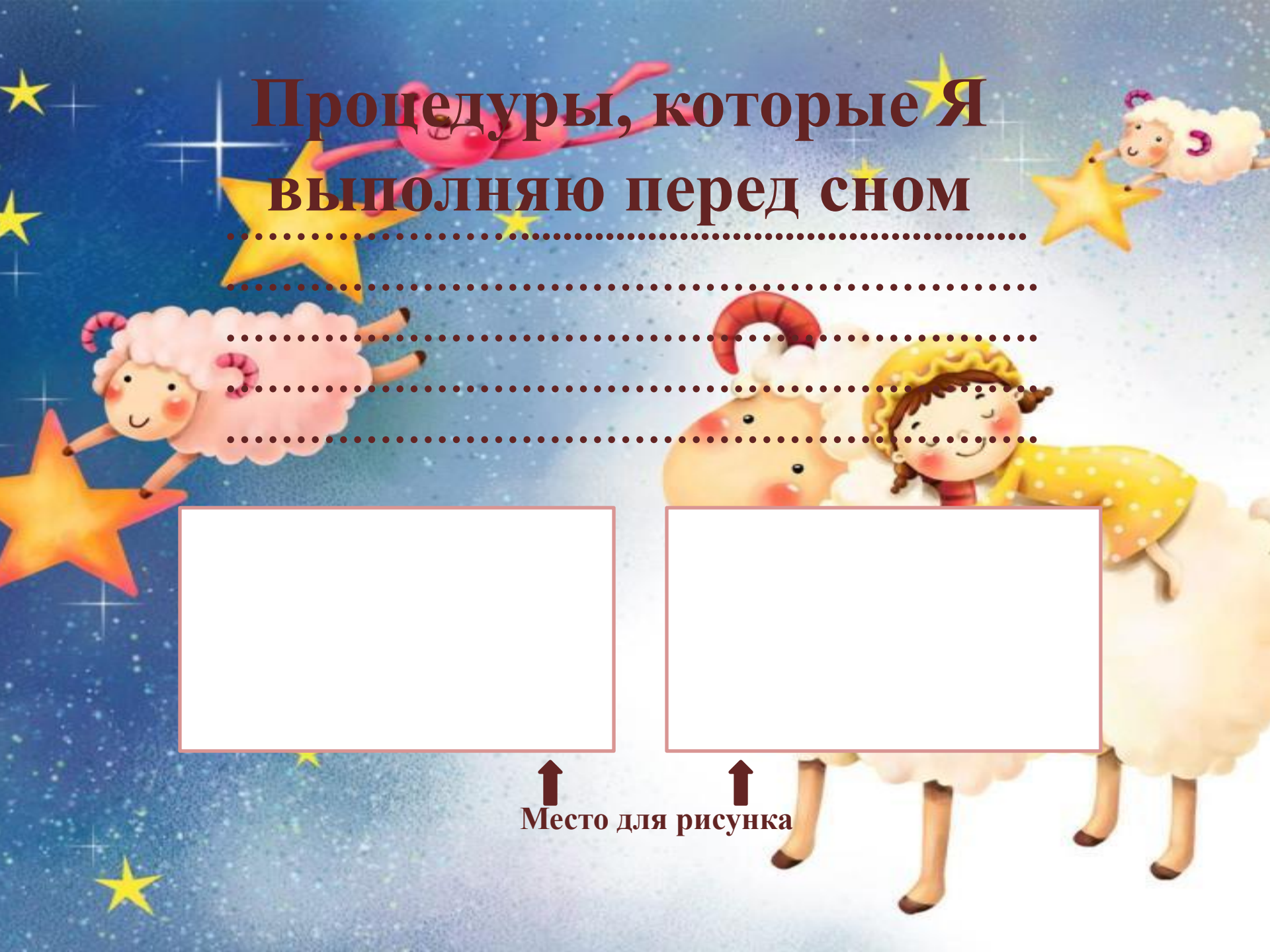
.....

.....

.....



↑  
↑  
Место для рисунка



# Родителям на заметку

## Режим дня – один из основных критериев сохранения здоровья ребенка

### Режим дня ребенка в возрасте от 3 до 7 лет

| Режим   | Возраст       |               |
|---|---------------|---------------|
|   | 3 – 4 года    | 5 – 7 лет     |
| Подъем, утренняя гимнастика, водные процедуры туалет. | 7.30 – 8.00   | 7.00 – 8.00   |
| Подготовка к завтраку, завтрак                        | 8.00 – 8.30   | 8.00 – 8.30   |
| Игры, посильный труд в быту                           | 8.30 – 9.00   | 8.30 – 9.00   |
| Подготовка к прогулке, прогулка                       | 9.00 – 11.30  | 9.00 – 11.30  |
| Приход с прогулки, игры, занятия с родителями         | 11.30 – 12.00 | 11.30 – 12.30 |
| Подготовка к обеду, обед                              | 12.00 – 12.30 | 12.30 – 13.00 |
| Подготовка ко сну, сон                                | 12.30 – 15.00 | 13.30 – 15.00 |
| Подъем, подготовка к полднику, полдник                | 15.30 – 16.00 | 15.30 – 16.00 |
| Игры, подготовка к прогулке, прогулка                 | 16.00 – 18.00 | 16.00 – 18.30 |
| Приход с прогулки, игры, занятия с родителями         | 18.00 – 19.00 | 18.30 -19.00  |
| Подготовка к ужину, ужин                              | 19.00 – 19.30 | 19.00 – 19.30 |
| Спокойные игры, подготовка ко сну                     | 19.30 – 20.30 | 19.30 – 21.00 |
| Ночной сон  | 20.30 – 7.30  | 21.00 – 7.00  |

## Родителям на заметку

### Семья – это пространство любви

Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом.

Отрицательные эмоции, которые постоянно переживает ребёнок, обязательно приведут его к стрессу, а затем – к болезням. Наука психосоматика нам убедительно доказывает, что основными причинами многих заболеваний являются многочисленные стрессы, неурядицы в семье и переутомление. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием, ведь они как солнечный свет и воздух требуются для здоровья маленького человечка. Как говорится, здоровый дух в здоровом теле. И наоборот: здоровое тело обеспечит здоровый дух. Укрепляйте дух вашего малыша добрыми словами, ласками, уютом и теплом.



**Выполнила: Быстрицкая А. А.**

Воспитатель группы №8  
КУ Урайский специализированный  
Дом ребенка  
Урай, ХМАО

