

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ





# Немного обо мне

Моя Фамилия.....

Мое Имя.....

Мое Отчество.....

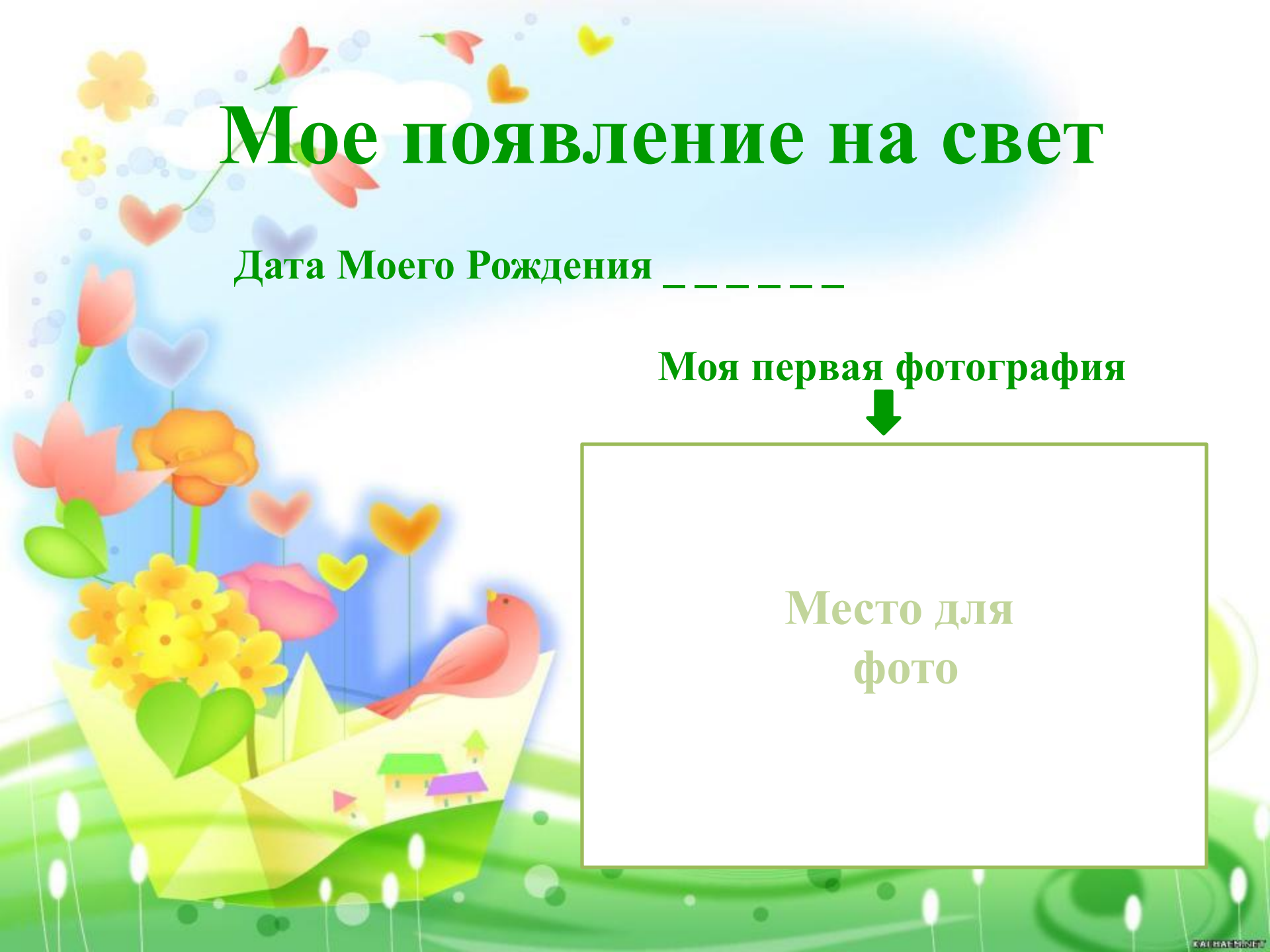
# Мое появление на свет

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

.....

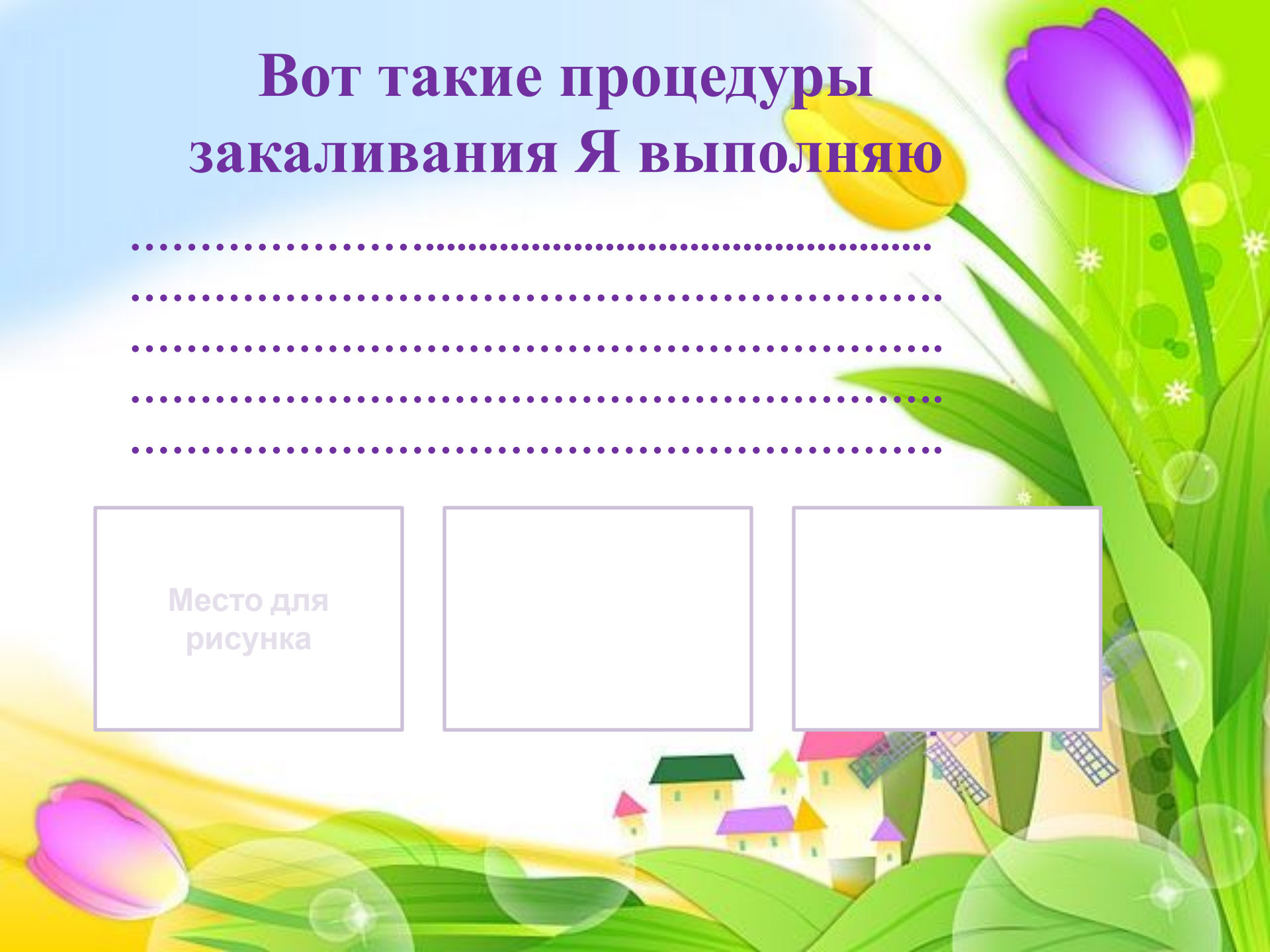
.....

.....

.....

.....

Место для  
рисунка



# Мои любимые виды спорта

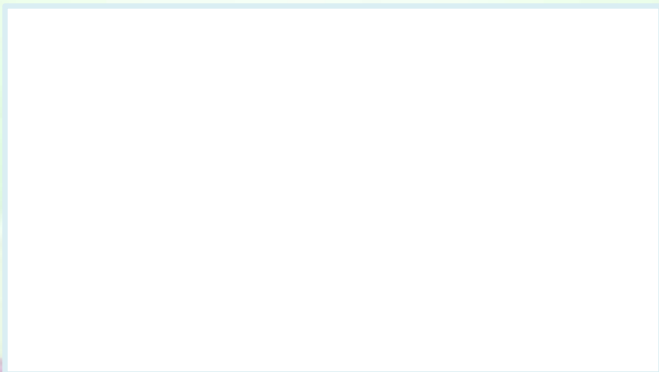
.....

.....

.....

.....

.....



Место для рисунка





# В моем понимании быть здоровым - это

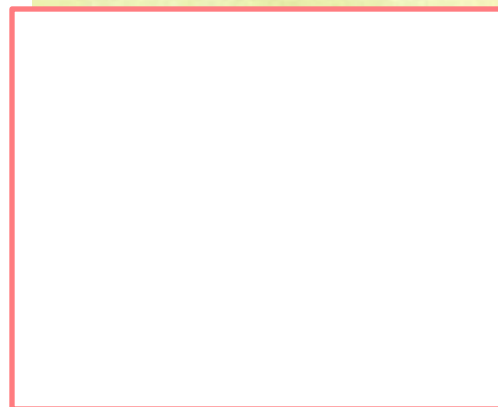
.....

.....

.....

.....

.....



Место для рисунка

# Мои любимые игры на свежем воздухе

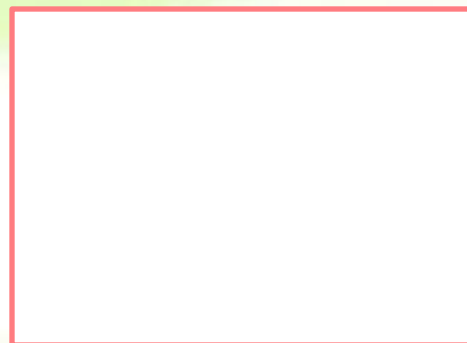
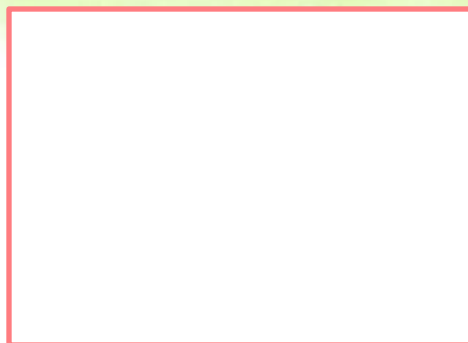
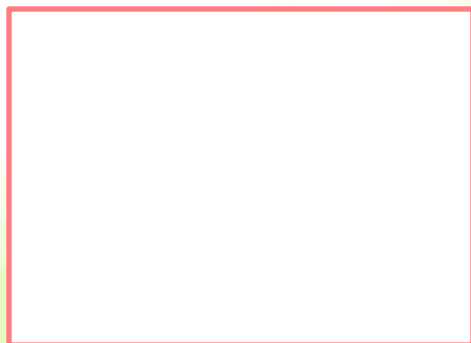
.....

.....

.....

.....

.....



Место для рисунка



# Процедуры, которые Я выполняю утром

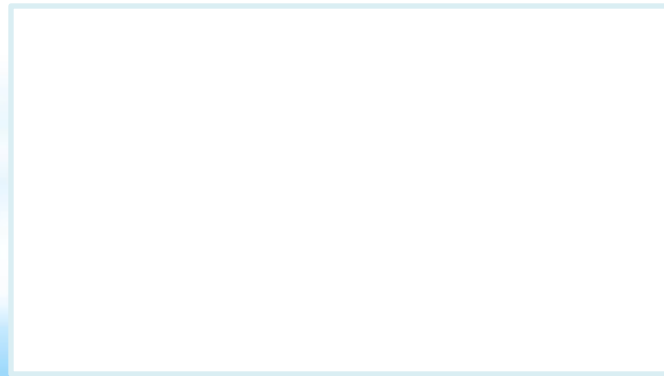
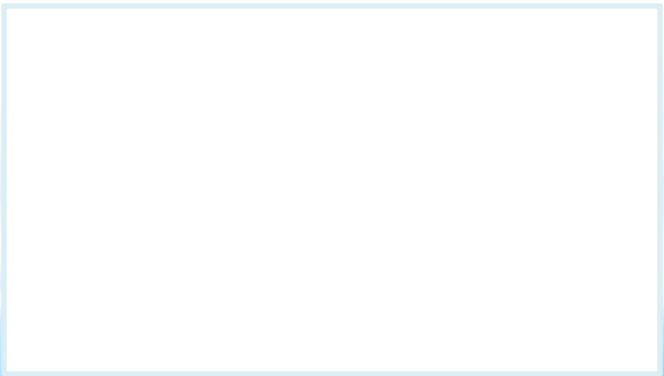
.....

.....

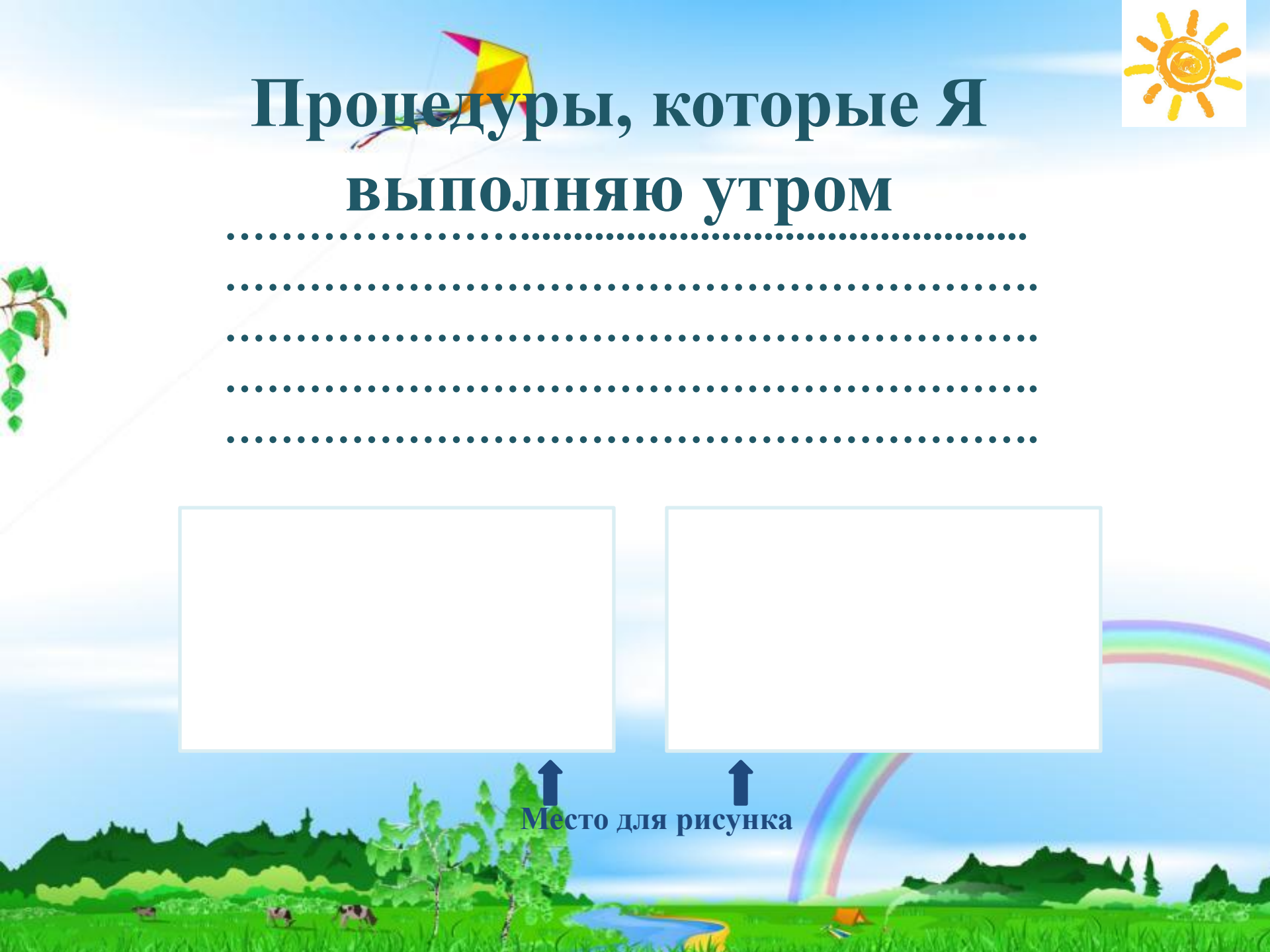
.....

.....

.....



↑  
↑  
Место для рисунка



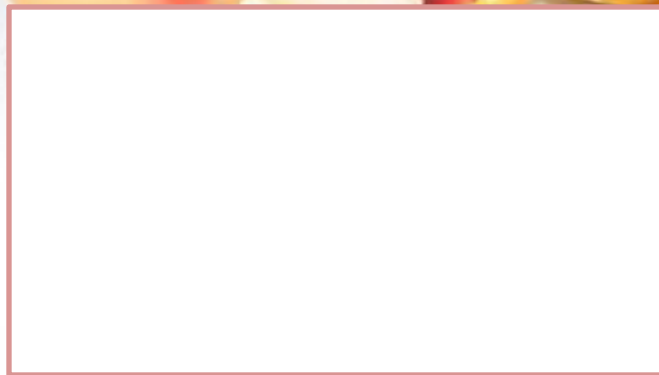
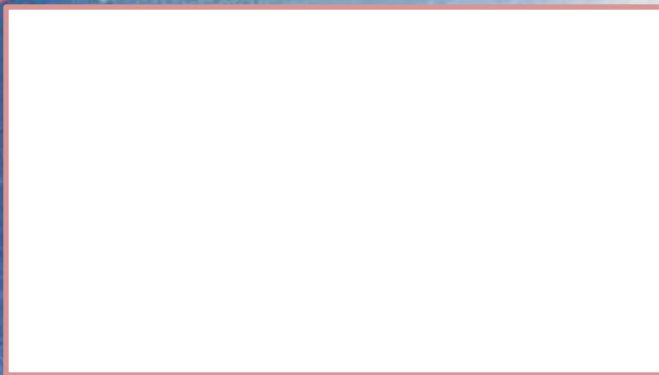
# Процедуры, которые Я выполняю перед сном

.....

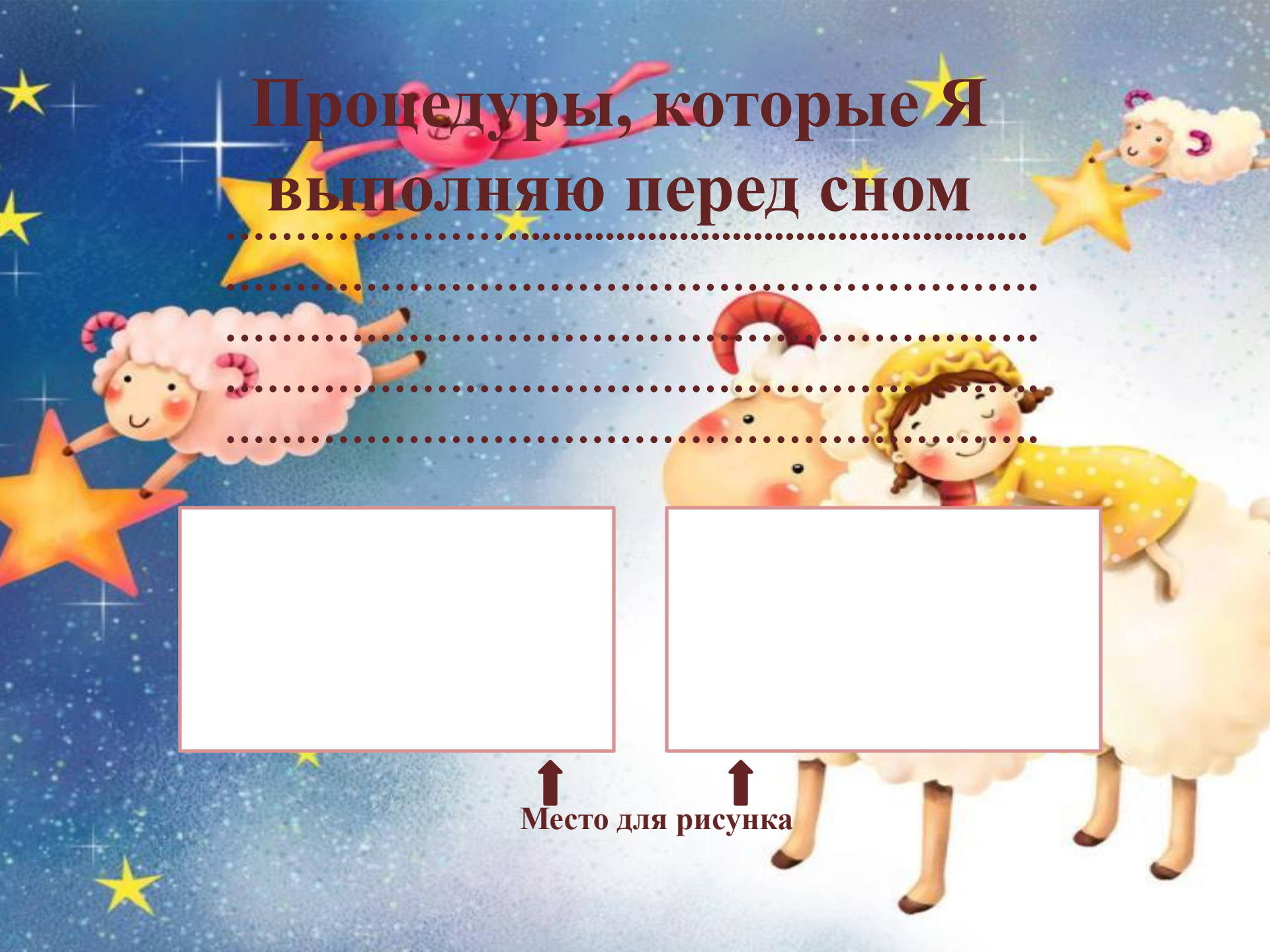
.....

.....

.....



↑  
↑  
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

