



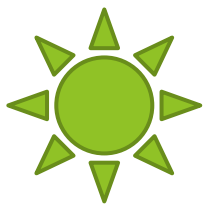
Консультация для родителей

РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

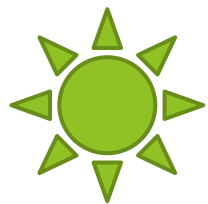


**Подготовили воспитатели:
Литвинова Н.Н.
Михайлова Н.В.**

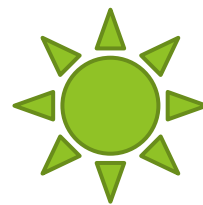
2015 год



Каждая мама хочет,
чтобы ее ребенок был
здоров.

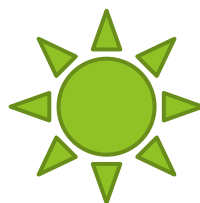
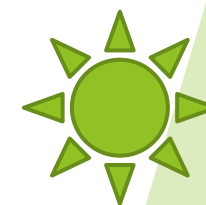


Но как организовать
жизнь ребенка, чтобы она
была по-настоящему
здоровой?



Компонентами здорового образа жизни
малыша являются:

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

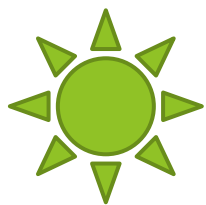


Организм ребенка, как и любого человека, работает в определенной системе по индивидуальным биоритмам. Для того чтобы учитывать эти биоритмы необходимо соблюдать определенный **распорядок дня**, который строится с учетом его возраста и индивидуальных особенностей.

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





*Спасибо за
внимание!*