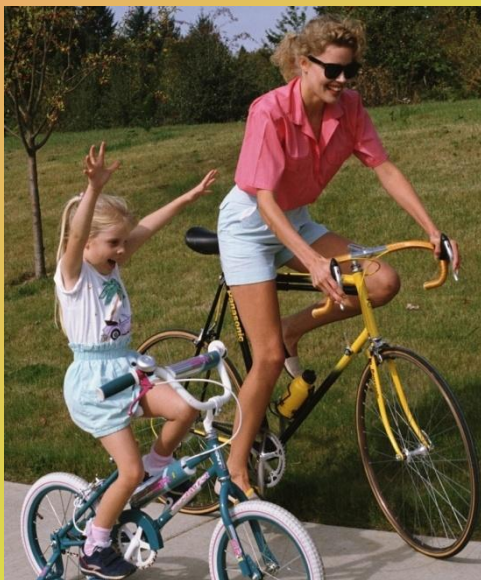


МАДОУ Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников
№12 «Счастливый островок»

«Здоровье ребёнка в наших руках»



Автор: Никифоряк Е.А
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

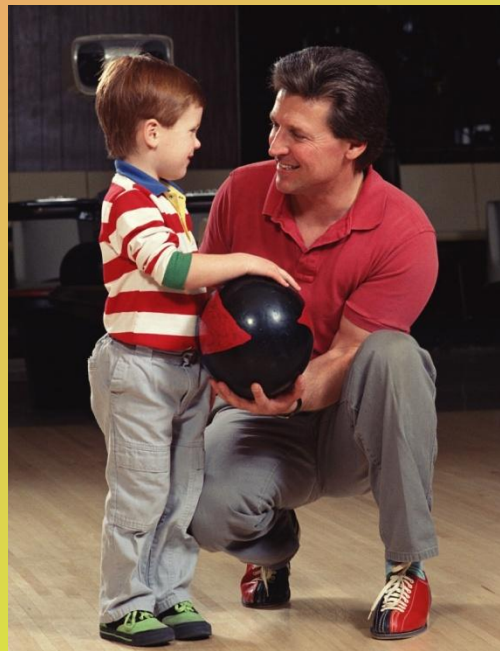


«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка», гласит закон РФ «Об образовании» (п.1 ст.18).

*Природные факторы
окружающей среды*



Доброжелательный психологический климат.



Правильно организованный режим дня

(средняя группа)

Дома:

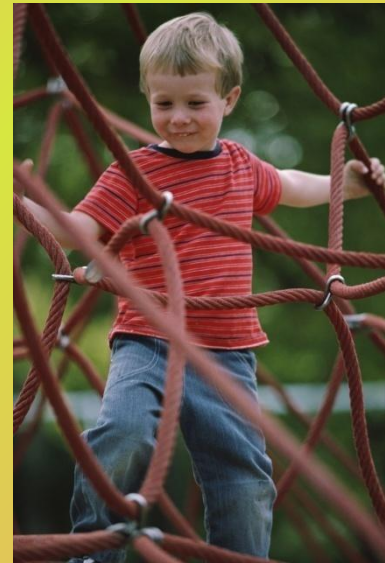
Пробуждение	- 7.00
Гигиенические процедуры	- 7.20
Возможен лёгкий завтрак	- 7.30

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

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



Витамины



*Уважаемые взрослые!
Помните, здоровье ребёнка в ваших
руках!*

