

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

1. Стремитесь к соблюдению времени и длительности сна;
2. Выдерживайте рекомендованную продолжительность прогулок, игр и занятий;
3. Сделайте так, чтобы кроха поднимался утром в одно и то же время;
4. Следите за тем, чтобы ребенок принимал пищу 4-5 раз в день;
5. Первый завтрак должен быть не позднее одного часа после подъема, а последний – за 1,5 часа до отхода ко сну;
6. Промежутки между кормлениями – около 3-4 часов;
7. Малыш должен много времени проводить на улице: летом более 6 часов, осенью и зимой не менее 4 часов;
8. Не допускайте частых изменений режима;
9. Учитывайте возрастные особенности, способности и возможности крохи;
10. Ребенок должен начинать день с зарядки;
11. В режиме дня выделяйте время для водных процедур;
12. Выделите достаточно времени для приема пищи, чтобы ребенок мог ее тщательно пережевывать;
13. Выделите достаточно времени для развивающих занятий.

« РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА И ЕГО РОЛЬ В ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ »



Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим,
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду
Иль, как пташечки, порхаем,
«Повим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышей
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подростать ты будешь в срок,
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,
Словно приглашает
В сказочный полёт.
Плавные движения
Поворот Наклон.
Танцевать умеем мы
Только под гармонию.



Очень любим мы играть!
В «окурия» игрокам искать,
Ловко в «классика» сидать,
«Телефон» изобразить,
«Змейкой» по двору бегать,
«Краска» верно выбирать,
В «кранты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Душ прохладный - не для
Слабых - заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе аствовать под душ про-
хладный и будешь крепок, как
Кремень.