



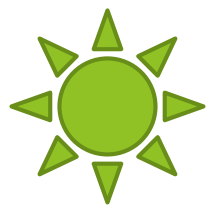
## Консультация для родителей

# РАСТИМ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ

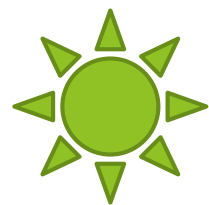


**Подготовили воспитатели:**  
**Литвинова Н.Н.**  
**Михайлова Н.В.**

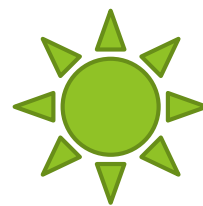
2015 год



Каждая мама хочет,  
чтобы ее ребенок был  
здоров.

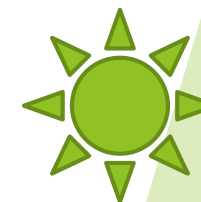
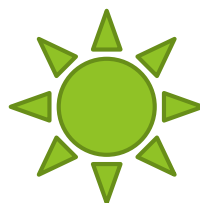


Но как организовать  
жизнь ребенка, чтобы она  
была по-настоящему  
здоровой?



Компонентами здорового образа жизни  
малыша являются:

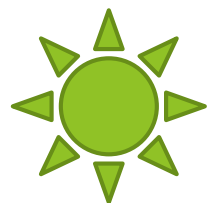
- ❖ двигательная активность;
- ❖ распорядок дня;
- ❖ психологический комфорт;
- ❖ экологические и санитарно-  
гигиенические условия;
- ❖ закаливание.



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!*