

Здоровый ребенок



Дорогие взрослые! Вашему ребенку необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (климатических, домашних, от времени года, индивидуальных особенностей ребенка). Он может меняться, но не более, чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребенку необходимо принимать водные процедуры (закаливание водой). В качестве местных закаливающих процедур используются:

- ✓ умывание;
- ✓ обтирание по пояс;



- ✓ мытье рук и обливание, игры с водой, «топтание в тазу».

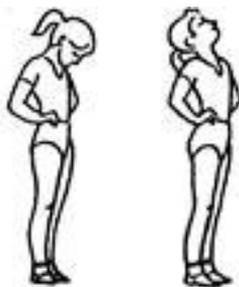


Предлагаем вам простые комплексы утренней гимнастики

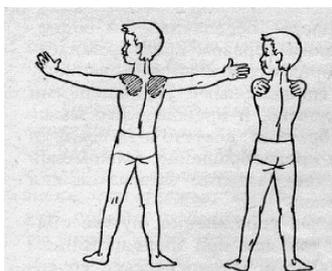
Для детей 3-5 лет



1. «Посмотри». И.П. - ноги слегка расставить, руки на поясе. «Солнышко»- поднимаем голову, смотрим вверх, «Травка» - опускаем голову, смотрим вниз. Повторить 5 раз.



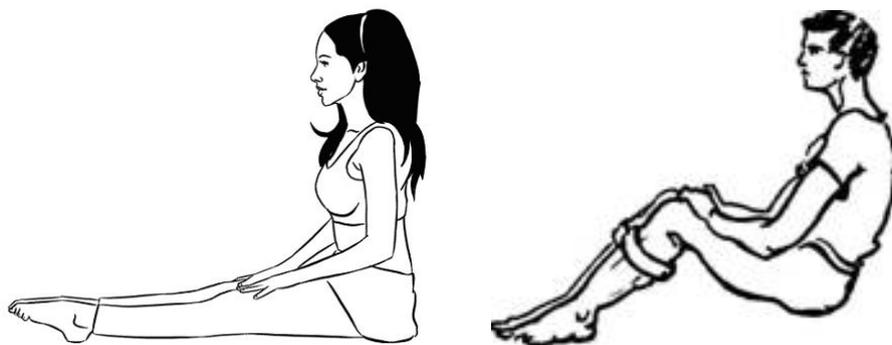
2. «Любим маму». И.П. - ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить руками плечи, покачаться из стороны в сторону. Повторить 5 раз.



3. «Собачка». И.П. - сидя на пятках, руки на полу. Наклон вперед, сказать «гав», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.



4. «Топаем и хлопаем». И.П. – сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги в коленях - потопать. Выпрямить ноги - похлопать. Повторить 5 раз.



5. «Веселые ножки». И.П. – ноги слегка расставить, руки опущены вниз. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 2-3 раза.



**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ
И ВАШИМ ДЕТЯМ!**