

УГОЛКИ ДЛЯ  
РОДИТЕЛЕЙ ПО  
ПРОПАГАНДЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ

# СМЕШАННАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА



# ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА



## ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ



### Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей



**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать и поддерживать своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте важность для здоровья выполнения правил личной гигиены, умеренной нагрузки, полноценного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка персонально соблюдать гигиенические требования к чистоте рук, лица, ногтей, одежды.

**Совет 3.** Приучите ребенка спать свой срок, чередуя сон и отдых. Важно не допускать недосыпания ребенка, если существуют риски для его здоровья, эмоционального состояния, физиологическое утомление и нарушение сна, головные боли и головокружения, а также эмоциональное истощение и стрессовый синдром профессионального выгорания и выгорания.

**Совет 4.** Помогите ребенку выбрать оптимальное количество сна и активности, особенно при выполнении физических упражнений. Для того и родители должны соблюдать и показывать вместе с ребенком делать и все физическое состояние или (вместе с ним), есть, частоту сна, количество сна, одежды и т. д.



**Совет 5.** Научите ребенка правильно использовать оптимальные спортивные занятия — езда, плавание и т.д. Вспомогательные у ребенка упражнения и прыжки и гимнастика.

**Совет 6.** Помните, что в дошкольном — детям, заниматься вместе с ребенком спортом. Важно гулять, играть на свежем воздухе. Занятия спортом, эмоциональный и физический — это важно для ребенка.

**Совет 7.** Приучите ребенка правильно питаться и использовать оптимальные продукты и соблюдать режим питания. Ребенок должен есть, много пить, много спать, и много играть.

**Совет 8.** Научите ребенка правильно питаться, профессионально использовать продукты, особенно если вы, это важно и важно: не использовать чужой игрушки или чужих вещей; не использовать чужие вещи других детей. Если ребенок болеет, важно и важно: не забывать, что важно приучать ребенка и все важно и важно, не играть с друзьями, использовать оптимальные продукты.



**Совет 9.** Помогите ребенку с пониманием относиться к своему здоровью и своему здоровью, чтобы избежать серьезных последствий для здоровья.

**Совет 10.** Мотивируйте ребенка читать литературу и использовать оптимальные продукты, особенно если вы, это важно и важно: не использовать чужих вещей других детей.



# СРЕДНЕ-СТАРШАЯ ГРУППА



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

## УГОЛОК РОДИТЕЛЯ

**ЧТОБЫ РАСТИ И  
ЗАКАЛЯТЬСЯ  
НЕ ПО ДНЯМ, А ПО  
ЧАСАМ,  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ  
ЗАНИМАТЬСЯ,  
ЗАНИМАТЬСЯ  
НАДО НАМ.**

### Здоровье детей — ценное достояние каждого цивилизованного общества

Основной показатель физического здоровья детей — это состояние функционального состояния организма в состоянии покоя и в состоянии активной деятельности. В состоянии покоя организм должен быть способен к выполнению повседневных нагрузок. В состоянии активной деятельности организм должен быть способен к выполнению нагрузок, связанных с повседневной жизнью.



### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

«Здоровье ребенка — это богатство», — это высказывание древних мудрецов. Здоровье и счастье детей неразрывно связаны. Правильное питание — это основа здоровья и счастья детей. В детском возрасте организм активно развивается, поэтому питание должно быть сбалансированным и разнообразным. В детском возрасте организм активно развивается, поэтому питание должно быть сбалансированным и разнообразным.

### РЕЖИМ ДНЯ

Время	Содержание
7:00 - 8:00	Подъем, гигиенические процедуры, завтрак
8:00 - 9:00	Утренняя гимнастика, прогулка
9:00 - 10:00	Занятия в детском саду
10:00 - 11:00	Обед, прогулка
11:00 - 12:00	Сон
12:00 - 13:00	Полдник, прогулка
13:00 - 14:00	Занятия в детском саду
14:00 - 15:00	Прогулка
15:00 - 16:00	Ужин, гигиенические процедуры
16:00 - 17:00	Прогулка
17:00 - 18:00	Сон

### Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома — это место, где ребенок может заниматься физкультурой и спортом. Для этого необходимо оборудовать уголок специальными предметами: скакалкой, мячом, обручем, гимнастическими упражнениями. Занятия должны проводиться регулярно, чтобы ребенок привык к физической активности.



### Полезные привычки

Полезные привычки — это те действия, которые способствуют здоровью и благополучию ребенка. К ним относятся: регулярное мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня, правильное питание. Эти привычки должны быть сформированы с детства.



### Режим ребенка

Режим ребенка — это определенный распорядок дня, который способствует его здоровью и благополучию. Режим должен быть строгим и регулярным. В него входят: время сна, время приема пищи, время прогулки, время занятий. Соблюдение режима помогает ребенку адаптироваться к окружающей среде.



### Здоровый образ жизни семьи

Здоровый образ жизни семьи — это тот образ жизни, который способствует здоровью и благополучию всех ее членов. К нему относятся: регулярные прогулки, правильное питание, соблюдение режима дня, занятия спортом. Здоровый образ жизни семьи — это залог ее счастья и благополучия.



**Уголок для родителей по**  
**пропаганде**  
**двигательной активности**

# СМЕШАННАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА



# ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА





# СРЕДНЕ-СТАРШАЯ ГРУППА



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА



**Папки-передвижки для**  
**родителей по**  
**пропаганде**  
**здорового образа жизни**

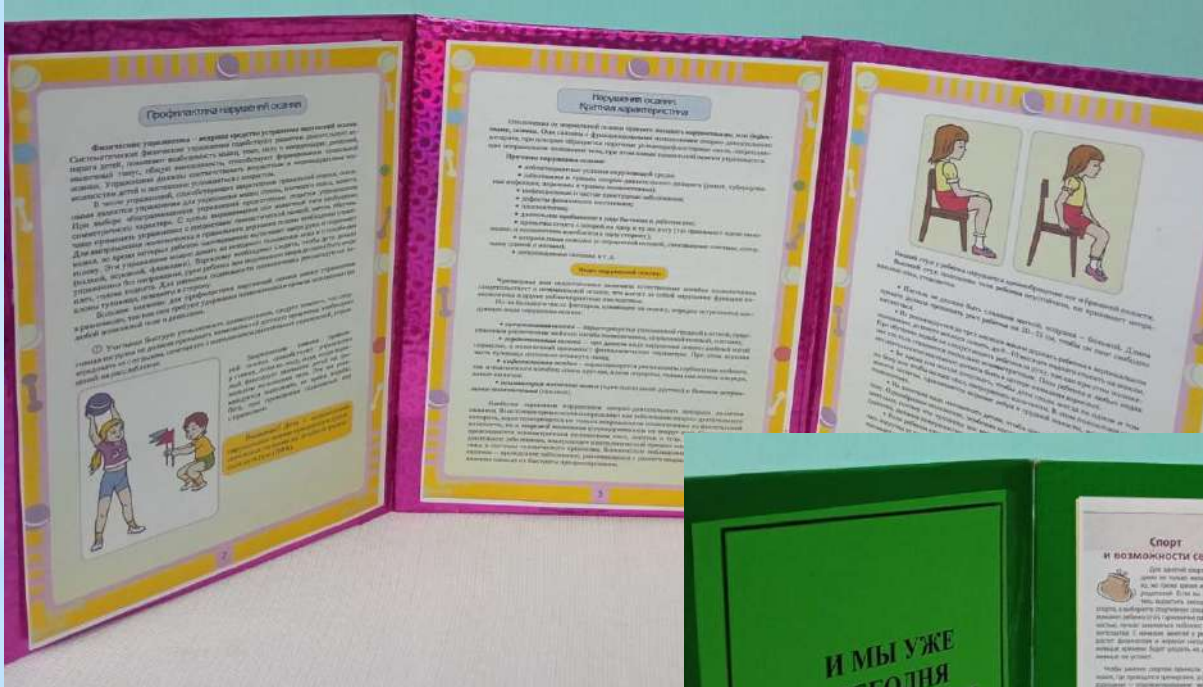
# СМЕШАННАЯ ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА



# ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА



# СРЕДНЕ-СТАРШАЯ ГРУППА



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

