

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 130 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

Гостиная для родителей

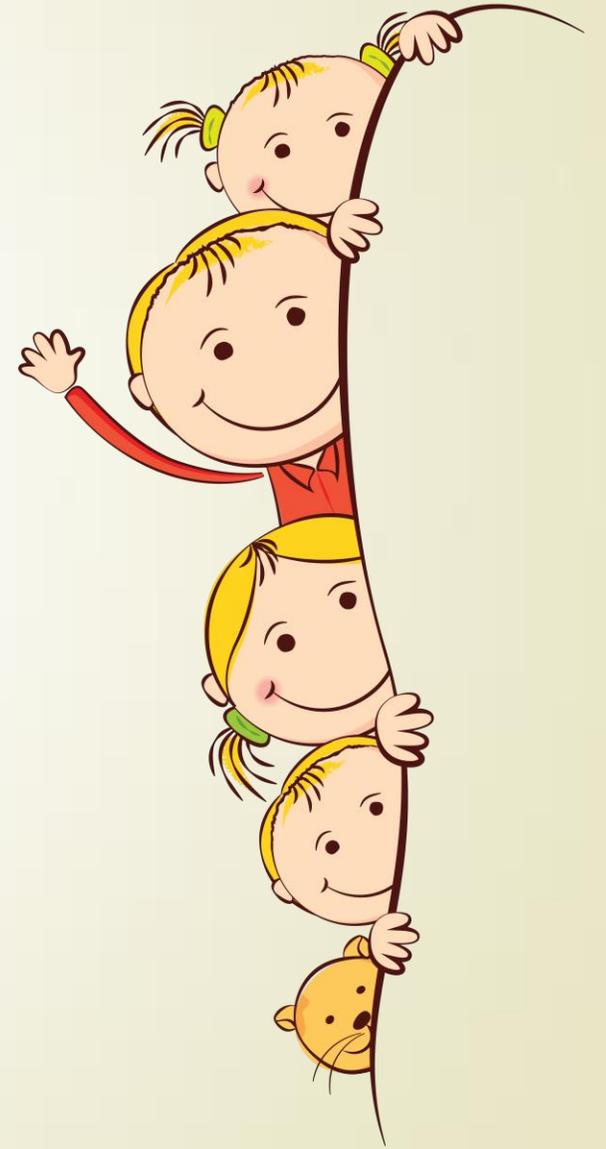
Здоровый образ жизни с детства Мы проснулись

Воспитатель Казакова Татьяна Александровна



Ключевые слова:

Здоровый малыш, культурно
гигиенические навыки,
наше утро,
мы проснулись



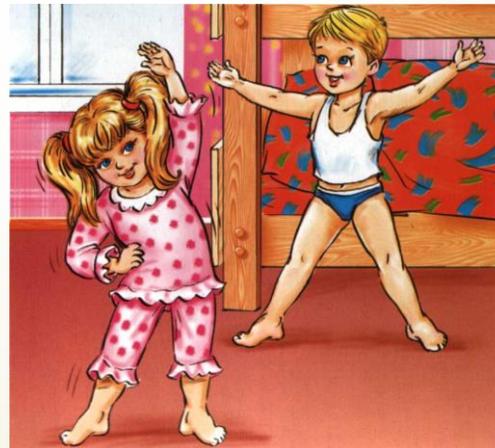
- Уважаемые родители, продолжаем беседу о здоровье наших детей. Мы с Вами научились правильно, с хорошим настроением и само - массажем просыпаться и вставать с кровати. Теперь поговорим о том, что помогает нам быть здоровыми, на первый взгляд это повседневные и ненужные вещи, без которых можно обойтись. Но так ли это?



- 
- 
- ▶ Сделайте **«Дорожку здоровья»**: возьмите ткань 60 см шириной и 2 м длиной. Сложите пополам по ширине, получится полоска 30 см на 2 м. Прошейте ее через каждые 50 см, в полученные карманы положите в один карман песок, во второй мелкие камешки округлой формы в третий камешки крупнее, а в четвертый снова мелкие камешки. Затем прошить карманы и пособие готово.

- 
- 
- ▶ Можно камешки положить в емкости, но они и песок будут рассыпаться. На природе вы погуляете босиком по дорожкам, а дома вас ждет «Дорожка здоровья». Встал малыш, а у его кровати лежит «Дорожка здоровья», которая ведет к тапочкам. Здорово если на дорожке сидят игрушки, которые радуются за малыша, что он проснулся и пойдет сейчас умываться

- ▶ Первое: это встали с постели и сделали зарядку, стоя на песке. Прошли по дорожке.
- ▶ Затем Вам нужно выпить маленькими глотками полстакана или стакан теплой воды. Это будит эндокринную систему, Ваш организм готов принять пищу.
- ▶ Затем освободить кишечник, обязательно ежедневно, с вечера можно, не прибегая к слабительным, выпить кефира, съесть чернослив. Или у Вас есть свои проверенные способы?

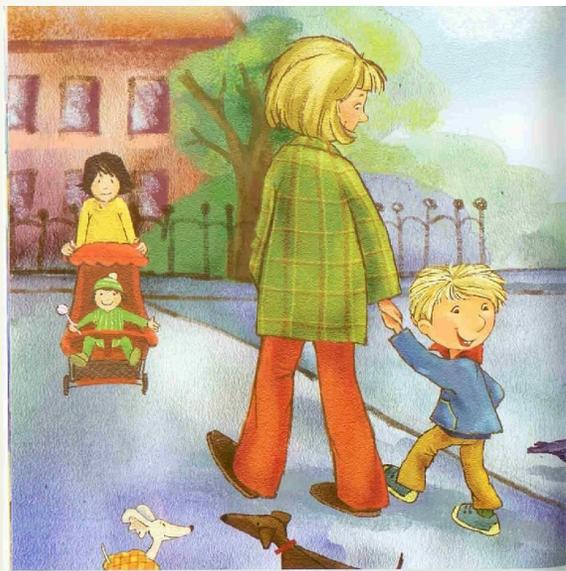


- 
- 
- ▶ Принять водные процедуры. Хотя бы один раз, утром или вечером перед сном.
 - ▶ Почистить зубы утром и вечером. Даже малышам нужно чистить зубы, сначала без зубной пасты, постепенно знакомим ребенка с зубной щеткой и говорим, сопровождаем свои действия разговором и объяснениями.

- ▶ Вот теперь мы одеваемся, завтракаем и идем в детский сад. Если Вы еще не ходите в детский сад, то сейчас самое время поиграть с игрушками, которые встретили нас утром на дорожке. Затем прогулка на улице.



- ▶ Санитарные нормы и правила рекомендуют гулять, находиться на свежем воздухе не менее четырех часов в день. А на это время откройте форточки, чтобы проветрить помещение



- Хорошей Вам прогулки. Мы вместе и у нас все получится.

С уважением Казакова Татьяна Александровна.

