

Смотрю  
на ребенка  
и вижу семью.

*Смотрю  
на семью  
и вижу ребенка.*





**ЗДОРОВЬЕ**

**В ПОРЯДКЕ —**

**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



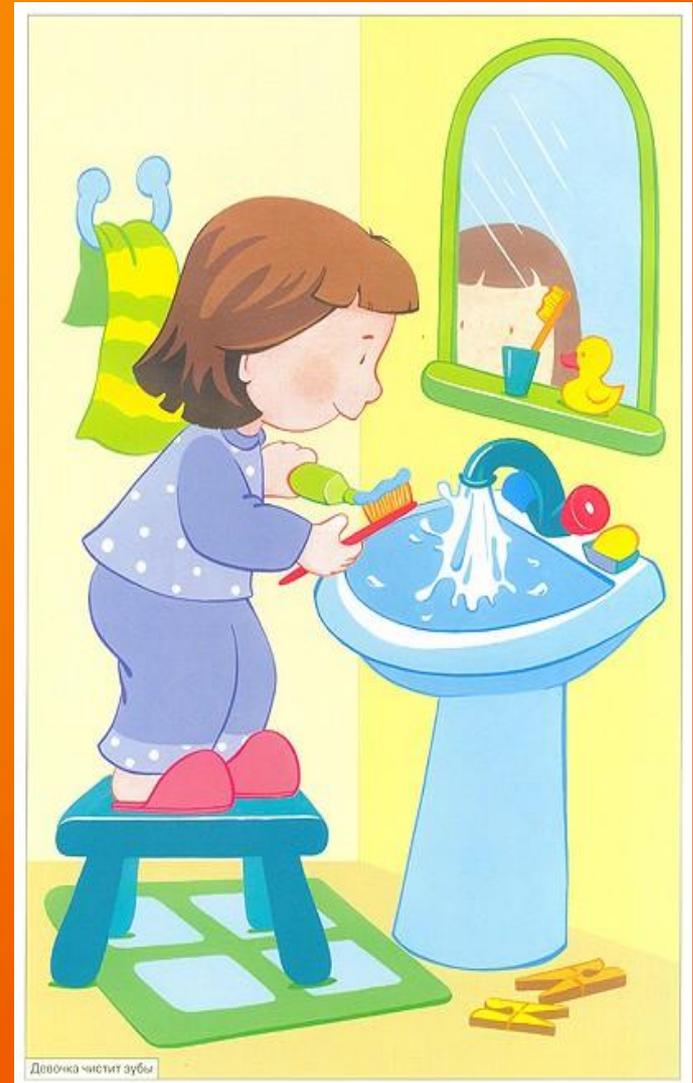


**3-4 года –  
благоприятный возраст  
для начала  
формирования  
физических качеств -  
Дети овладевают  
умениями  
бегать, прыгать,  
свободно ходить по  
ступеням.**



Некоторые культурно-гигиенические навыки должны быть сформированы согласно возрасту:

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные ему гигиенические процедуры и в детском саду и дома;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдать правила во время умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при помощи взрослых.



На начальном этапе усвоения навыков торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия.

*Доброжелательная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой; здороваться, благодарить, вежливо обращаться с просьбой к старшим, играя рядом с другими детьми, не мешать им, беречь чужие постройки.*

*В обществе детей ребенок учится соотносить свои желания с желаниями другого ребенка и всей группы.*

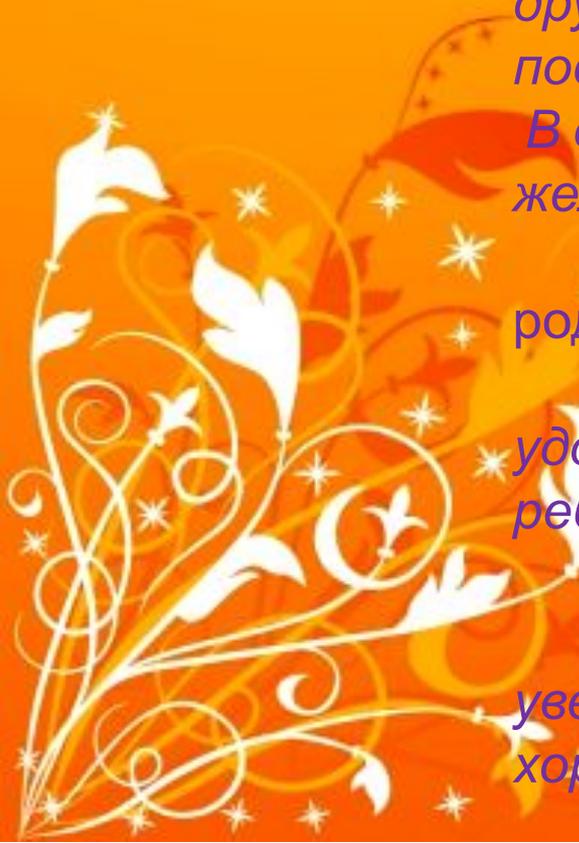
*Общие условия сотрудничества педагогов и родителей по социальному развитию ребенка:*

*Обеспечение эмоционального благополучия и удовлетворения жизненно важных потребностей ребенка в группе детского сада;*

*Уважение личности ребенка;*

*Формирование положительного самоощущения, уверенности в своих возможностях, в том, что он хороший, его любят.*

*Задача педагогов и родителей – помочь ребенку*



# С физкультурой мы дружны



У детей младшего дошкольного возраста уже достаточно ярко выражена потребность в совместных играх со сверстниками, в общении с ними. Эта социальная потребность является предпосылкой развития дружеских взаимоотношений.





Свежий воздух  
малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело  
гулять нам!  
И никаких  
болезней!...





**Рациональное питание,  
соответствующее  
потребностям ребенка и  
отвечающее  
гигиеническим  
требованиям - основная  
профилактика  
заболеваний органов  
пищеварительного  
тракта и важный залог  
здоровья,  
благополучного  
развития и обучения.**





## *Режим дня*

Это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.



## Наш сон – очень важный режимный момент

**Сон** обеспечивает полное функциональное восстановление всех систем организма.

В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение или нет. Полноценный ночной сон важен и для дошкольников, и для школьников.

Ребенку до 5 лет положено спать в сутки 12,5–13 часов, в 5–6 лет – 11,5–12 часов (из них примерно 10–11 часов ночью и 1,5–2,5 часа днем).

Для ночного сна отводится время с 9–9 часов 30 минут вечера до 7–7 часов 30 минут утра.

Дети-дошкольники спят днем один раз. Укладывают их так, чтобы они просыпались в 15–15 часов 30 минут.

Организовывать дневной сон позже нецелесообразно – это неизбежно вызвало бы более позднее укладывание на ночной сон.

Шестичасовое бодрствование во второй половине дня – это как раз тот промежуток времени, в течение которого ребенок достаточно наиграется, чтобы почувствовать потребность в отдыхе.



# Наши будни























До скорой встречи!