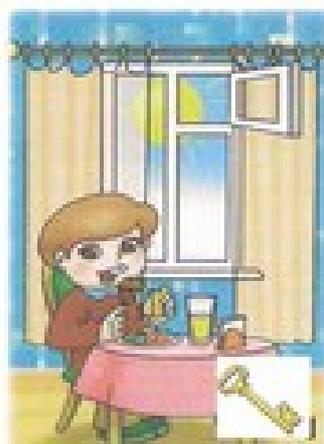


"Ключи
к здоровью
Вашего малыша"

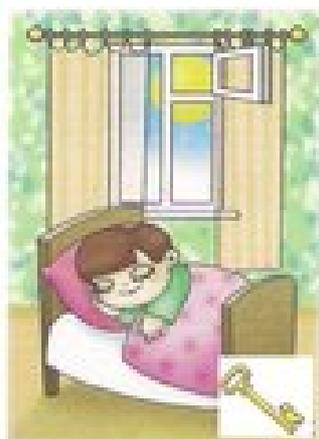


консультация для родителей

Соблюдение режима питания, сна, культурно-гигиенических навыков.



*Завтрак, полдник, днём обед
и вечерний ужин -
для здоровья малышу
режим питания нужен.*



*Тих, невидим, невесом
К малышу приходит сон.
За собой зовёт в кроватку-
пусть малыш спит сладко-сладко.*



*Умывая малыша
надо непременно
у воды температуру
снижать постепенно.*

Закаливание водой, воздухом.

*Очень важно малышу
каждый-каждый день
вставать под душ прохладный,
будет крепкий, как камень.*



*С малышом загорать
под тентом на полянке,
чтоб ожогов избежать,
в загаре меру надо знать.*



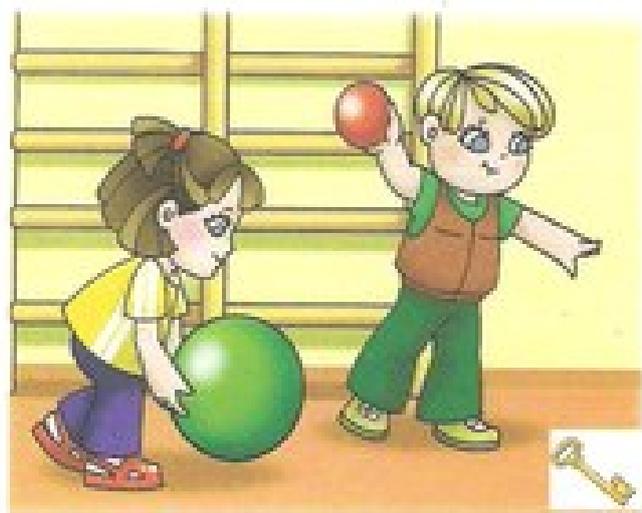
*На мелководье поплескаться,
нырять, барахтаться, визжать,
вода поможет закаляться.
малышу здоровым стать.*



**физические упражнения
(ползание, лазание, метание, бросание)**



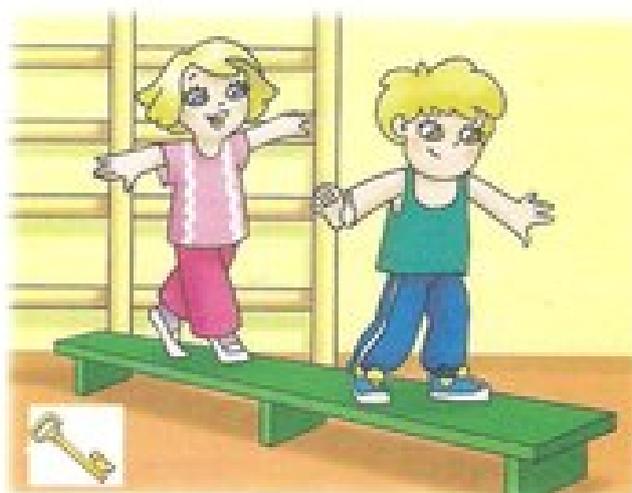
*Подползать под дугу,
лазать вверх по лесенке-
научите малыша
заниматься неспеша.*



*Мяч катать и бросать,
точно в цель попадать-
помогайте малышу
ловким, метким стать.*

**физические упражнения
(равновесие, прыжки,
упражнения для укрепления осанки)**

*Большого требуют умения
на равновесие движения.
Упражнение нелегко -
малыш поднялся высоко.*



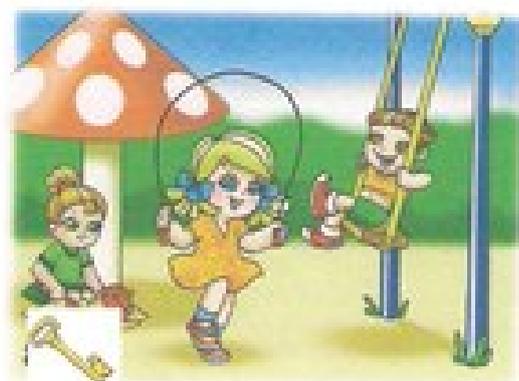
*Спинка ровная прямая
быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
выполняйте неспеша.*



игры на воздухе летом



*Велосипед и самокат
прогулку веселят.
Движенья на колёсах
детей всегда манят.*



*Со скакалкой ловко скачет-
малыш хохочет звонко.
Для игры есть яркий мячик,
обруч и ведерко.*



*Волан летит то вверх, то вниз
устали не зная.
Он расти, он расти
детям помогает.*

игры на воздухе зимой

*Малыш идет на лыжах
иль мчится вихрем с горки.
Полезен для здоровья
морозный воздух звонкий.*



*Вот отличная забава -
на санях кататься.
Очень славно малышам
зимою развлекаться.*



*Стоять на тонких лезвиях,
катиться, как по маслу,
чудесный миг скольжения
в ледовой зимней сказке.*

