



*Консультация
для родителей*

*«Право на охрану
здоровья детей и
медицинское
обслуживание»*

Подготовили: Яровая М.В., Сахно О.А.

РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



Подъем, утренняя гимнастика — в 7.30.



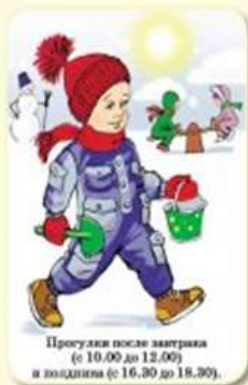
Проем пищи в одно и то же время: завтрак — в 9.00, обед — в 13.00, ужин — в 19.00.



Игры утром — с 9.00 до 9.30, днем — с 11.30 до 12.30, вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака (с 10.00 до 12.00) и полдника (с 16.30 до 18.30).



Взаимодействие с родителями — с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

Необходимое условие здоровья, физического и психического

Благополучия ребенка-соблюдение режима дня. Правильный ритм, заданный распорядком жизни в детском саду, не должен нарушаться в выходные дни, когда дети проводят время в обществе родителей.

Режим дня — это чередование различных видов деятельности: отдыха, сна, питания, пребывания на свежем воздухе.

Чисто жить - здоровым быть!

Соблюдение правил личной гигиены является важным условием здорового образа жизни.

Соблюдать правила личной гигиены нужно для того, чтобы болезнетворные бактерии и микробы, находящиеся на грязных руках, ногах и одежде не смогли попасть внутрь организма и вызвать какое-либо опасное заболевание.



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Закаливание – испытанное средство укрепления здоровья. В основе закаливающих процедур лежит многократное воздействие **тепла, холода и солнечных лучей**. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В качестве закаливающих процедур широко используется **пребывание и занятие спортом на свежем воздухе**, а также водные процедуры: **обтирание, обливание и контрастный душ**. Одним из самых распространенных видов закаливания является **хождение босиком**.



Право на охрану здоровья и медицинское обслуживание

Здоровье – главная ценность человека. У каждого ребенка есть право на охрану здоровья и медицинское обслуживание. С первых дней жизни ребенка о его здоровье заботятся родители, врачи в поликлинике, фельдшер, медсестра и педагоги детском саду. Взрослые заботятся о том, чтобы ребенок соблюдал режим дня, правильно питался, получал витамины, много гулял, занимался физкультурой и спортом. Для того, чтобы уберечь ребенка от инфекционных заболеваний, ему делают прививки.

Для обследования и лечения детей существуют специальные больницы и медицинские центры.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

Кто спортом занимается, тот силы набирается!

Ежедневная двигательная активность дошкольников должна составлять не менее 1 часа, а в неделю -5-6 часов.

Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10мин)
- закаливающие процедуры (5мин)
- три физкультурных занятия в неделю (15-30мин)
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30мин)
- подвижные игры в течении дня (20-30мин)
- спортивные игры на прогулки (20-30мин)
- пробежки на перегонки, на время, на расстояния(10-30мин)
- экскурсии вокруг сада(15-30мин)
- хозяйственно- бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (16-30мин)
- использование физкультурного оборудование на участке (15-30мин)
- игры между занятиями (10мин)
- творческие подвижные игры.