

**Режим дня - это залог здоровья!**



## *Утренняя гимнастика*

Утренняя гимнастика - обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка к последующим нагрузкам.



## Прием пищи

Обязательным компонентом режима является прием пищи, который организуется с учетом перерывов между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 ч. Строгое соблюдение установленных часов приема пищи служит условным раздражителем пищевого рефлекса и обеспечивает секрецию пищеварительных соков, хороший аппетит.



# Игра

Игра - ведущий вид деятельности дошкольника. Характер игр, задачи, которые они решают, и их влияние на организм различны: дидактические игры аналогичны занятиям. Они, так же как и сюжетно-ролевые, игры со строительным материалом, способствуют развитию органов чувств, формированию сложных процессов умственной деятельности, речи, логического мышления, воображения, памяти и др. Обеспечивая эмоциональную окраску бодрствования, они не дают двигательной разрядки.



# Физическое воспитание ребёнка

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет.



## Прогулка

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, закаливающий эффект.

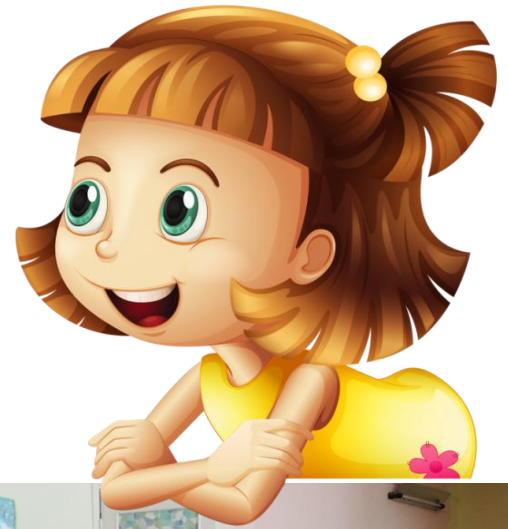


Наконец, прогулка -это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить **СВОИ** потребности в движении.

## Сон

Для детей 3 лет  
рекомендуемая в течение  
суток продолжительность сна  
составляет от 12 ч 50  
мин для







# Спасибо, за внимание!

