

"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 кремень.*



*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.*





## 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  
или 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.*

