



## ***Утренняя гимнастика***

*Для детей 3-5 лет*

<https://cloud.mail.ru/stock/dxiTk7r9Wvkt4wqDJ2f2Zyum>

*Для детей 5-7 лет*

<https://cloud.mail.ru/stock/7jvE9UPAVHV35Xak1r8Rn6fW>

## ***Подвижные игры***

*Подвижные игры для детей для детей 3-5 лет*

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/05/25/podvizhnye-igry-dlya-detey-4-5-let>

*Подвижные игры для детей для детей 5-7 лет*

<https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-5-6-let-v-detskom-sadu.html>

## ***Рекомендации по питанию в летний оздоровительный период***

[https://butds9.ru/data/docs/documenti\\_novie\\_2017/razgovor\\_o\\_pravil\\_pitanii/recomendacii\\_po\\_pitanii\\_detey.pdf](https://butds9.ru/data/docs/documenti_novie_2017/razgovor_o_pravil_pitanii/recomendacii_po_pitanii_detey.pdf)

## ***Рекомендации по питьевому режиму в летний оздоровительный период***

Вода — это самая важная жидкость в рационе человека, она есть основой всех других напитков. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание питательных веществ в кишечнике и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Поэтому для нормального функционирования детского организма следует придерживаться рационального питьевого режима.

- Давайте ребенку пить чистую воду специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Кстати, не храните открытые бутылки с водой дольше 2-х недель, не ставьте их в холодильник.
- Какими бы полезными не были соки и травяные чаи, не заменяйте ими воду в рационе ребенка.
- Не поите ребенка кипяченой водой, вреда она не сделает, но и пользы тоже не будет.
- Если даже вам кажется, что ребенок пьет много, не ограничивайте его в этом. Он сам почувствует, сколько ему необходимо.



- Если у ребенка выявлено хроническое воспаление почек или сердца, ограничьте питье и придерживайтесь рекомендаций врача.
- Во время активного отдыха и физических нагрузок предлагайте ребенку попить чаще, чем обычно, ведь он потеет и теряет много жидкости.
- Максимально разнообразьте питьевой рацион ребенка, но не за счет сладких напитков.
- Исключите из напитков ребенка крепкий чай и сладкие газированные напитки.
- Не предлагайте ребенку много газированной минеральной воды, поскольку ее частое употребление может нарушить водно - солевой баланс детского организма, который только формируется.
- Предлагайте ребенку пить понемногу, но часто.
- Не разрешайте ребенку выпивать значительное количество напитка или воды сразу, ведь жидкость не сможет всосаться в кровь сразу, последует длительное напряжение на сердце, пока ее избыток не выведут из организма почки.
- Правильно употреблять напитки – это целая культура. Проконсультируйтесь с воспитателем или медицинской сестрой о питьевом режиме в детском саду, и соответственно ему сбалансируйте употребление напитков дома.

### *Зачем нужна панамка?*

[https://modakids.com.ua/news-and-articles/articles/nuzhna\\_li\\_panamka\\_rebyenku/](https://modakids.com.ua/news-and-articles/articles/nuzhna_li_panamka_rebyenku/)

### *Как одеть ребенка летом на улицу или в группу?*

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/06/29/konsultatsiya-dlya-roditeley-odezhda-detey-letom>

### *Выбираем летнюю обувь для детей*

<https://yandex.ru/turbo/s/detki.guru/vospitanie/kak-vybrat-detskuyu-obuv-na-letno.html>

### *Лето безопасное для детей прекрасных!*

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/lecture/letno-s-detmi-10-pravil-bezopasnosti/>