

Чек-лист

«Как провести лето с пользой для здоровья»



✔ **Витаминизируйтесь!**

Лето – сезон овощей, фруктов и ягод. Потребляя в летний период их достаточное количество, вы обеспечите организм ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами. Помните, что следует соблюдать меру и принцип «меньше, но чаще». Согласно нормам, ребенку 3-7 лет необходимо около 600 г овощей и фруктов в день.

✔ **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**

Летом хорошо начинать закаливание. Постарайтесь почаще бывать на свежем воздухе, купайтесь, загорайте. Не забывайте про ограничение времени нахождения в воде (не более 10 минут), про головную уборы и солнцезащитные средства. Соблюдайте принцип постепенности и не забывайте про питьевой режим.

✔ **Занимайтесь спортом и физкультурой!**

Не забывайте ежедневно делать утреннюю гимнастику, совершайте длительные пешие прогулки, катайтесь на велосипеде и самокатах. Лето – это отличная возможность перенести занятия физической культурой на свежий воздух и получить от них двойную пользу.

✔ **Соблюдайте режим дня!**

Несмотря на то, что летом многие уезжают в отпуска, следует придерживаться привычного для ребенка режима дня. Дошкольнику важно соблюдать режим сна и отдыха. Дневной сон – лучшее средство по восстановлению растущего организма.

Подготовила инструктор по ФК ГБДОУ д/с №52 Голикова Анна Сергеевна