

# Ребенку 5-7 лет

## Рекомендации для родителей



Отделение медицинской профилактики  
ГАУЗ СО ДГБ №8  
Кабинет воспитания здорового ребенка  
**Новикова Наталья Юрьевна**

# Показатели развития

- Совершенствуется речь -обогащается словами, общее число которых 2000 и более. Четко произносит буквы, легко составляет длинные предложения, охотно рассказывает о виденном и слышанном.
- Любит общаться со взрослыми, слушать их, проявляет любознательность.
- Может помочь сервировать стол, убрать со стола посуду после еды, расставить стулья.
- Внимание неустойчивое, навыки непрочные.
- Совершенствуются бег, ходьба, прыжки. Увеличивается длина шага при беге и ходьбе, возрастает скорость бега. Выполняет прыжки на месте, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега.
- Овладевает навыками метания, лазанья.
- Доступно выполнение упражнений на равновесие.



# Режим дня

- 7.00-8.00 Подъем ребенка после сна, утренняя гимнастика, водные процедуры
- 8.00-8.30 Завтрак
- 8.30-9.30 Игры, посильный труд в быту
- 9.30 - 11.30 Прогулка
- 11.30-12.30 Занятия с родителями, игры
- 12.30-13.00 Обед
- 13.30-15.30 Дневной сон
- 16.00-16.30 Полдник
- 16.30-18.30 Игры, прогулка
- 18.30-19.00 Игры дома, занятия с родителями
- 19.00-19.30 Ужин
- 19.30-21.00 Спокойные игры, подготовка ко сну
- 21.00-7.00 Ночной сон



# Игрушки

- Мягкие игрушки.
- Мячи (резиновые, матерчатые).
- Маленькие, хорошо обточенные деревяшки.
- Куклы, зверюшки.
- Наборы для игры с песком.
- Игрушечная мебель.
- Машины, в которые можно садиться, качалки.
- Краски, широкие кисточки.
- Разрезные картинки, мозаика (игры, требующие терпения).
- Цветная бумага, детские ножницы.
- Пластилин.
- Игры, в которые можно играть с другими детьми.
- Реквизит для ролевой игры:
  - “Магазин”,
  - “Школа”,
  - “Почта”,
  - “Дом для куклы”.
- Приспособления для лазанья, перекладина, турник, велосипед, самокат



# Закаливание

- Утренняя гимнастика - 6-7 упражнений.
- Занятия гимнастикой для развития основных двигательных навыков ребенка (бега, ходьбы, прыжков, метания, лазанья) и физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений. Специальные упражнения для предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата.
- Используются различные предметы: гимнастические палки, мячи, ленты.
- Основное требование: правильное и четкое выполнение всех движений.
- Подвижные игры, закрепляющие основные двигательные навыки.
- Ходьба на лыжах (не более 2-3 км), скатывание с пологих горок.
- Катание на коньках.
- Плавание. В 6-7 лет ребенок должен уметь держаться на воде.
- Велосипед.
- Закаливание: обливание ног; общее обливание; душ; обширное умывание, полоскание горла прохладной водой



# Осмотры

- **5 лет:**

- Педиатр
- Детский стоматолог

- **6 лет:**

- Педиатр
- Детский стоматолог
- Невролог
- Офтальмолог
- Детский уролог-андролог
- Детский гинеколог
- Оториноларинголог
- Детский хирург
- Травматолог-ортопед
- Психиатр детский

- **7 лет:**

- Педиатр
- Оториноларинголог
- Детский стоматолог
- Невролог
- Офтальмолог

- **Исследования**

- Общий анализ крови в 6 лет, 7 лет
- Общий анализ мочи в 6 лет, 7 лет
- Узи органов брюшной полости , почек в 6 лет
- Экг в 6 лет
- Эхокардиография в 6 лет

- **Вакцинация**

- Туберкулинодиагностика ежегодно
- В 6 лет ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
- 6-7 лет вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка; ревакцинация против туберкулеза\*



# Режим питания

- **Завтрак:**

- - каша или овощное блюдо - 200 г;
- - кофе с молоком -200 мл;
- - хлеб с маслом, сыром-55 г/ 5 г.

- **обед:**

- - салат из овощей -50 г;
- - суп, борщ - 250 мл;
- - котлеты мясные, тефтели с овощным гарниром -80 г/150 г;
- - компот, кисель -200 мл;
- - хлеб-60 г.

- **Полдник:**

- - кефир, молоко, чай с молоком -200 мл;
- - сдоба - 60 г; -фрукты - 100 г.

- **Ужин:**

- - овощное или крупяное блюдо, запеканки, творог-180 г/ 50 г;
- - молоко, кефир -150 мл;
- - хлеб-40-50г.

