



Мы здоровыми растем!

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Подготовил:
Воспитатель
Маслова И. В.

Модель оздоровительной работы

группы №11 "Ладушки"

Соблюдение двигательного режима

Утренняя и ритмическая гимнастика

Физкультурные занятия в зале и на улице

Корректирующая гимнастика после сна

Спортивные праздники и мероприятия

Спортивные игры и упражнения

Минутки здоровья

Физкультурные досуги и развлечения

Прогулки 2 раза в день

Профилактические мероприятия

Полоскание зева после еды

Сезонная фитотерапия

Профилактика гриппа: оксалиновая мазь, лук, чеснок

Постоянный контроль осанки

Массаж биологически активных точек

Гимнастика для глаз, стоп

Кварцевание групп

Оздоровительные мероприятия

Воздушные, солнечные ванны

Обширное умывание

Хождение по массажным дорожкам

Босоножие в течение дня

Занятие в группе ЧБД общеукрепляющий массаж

Витаминизация 3 блюда аскорбиновой кислотой

Утренний прием на улице в весенне-летний период

Хождение босиком с последующим обливанием ног (летний период)



Следует, ребятам, знать
Нужно ночью крепко спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!





Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!





Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.





Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать, отжиматься,
Все мы любим от души!
Мы спортсмены – крепыши!





На прогулке мы играем,
за цветами наблюдаем!
Наши ножки закаляем
и под солнцем загораем.





Тихий час, здоровый сон –
всем ребятам нужен он!
Дружно глазки закрываем
и все вместе засыпаем...





А потом мы проснулись,
улыбнулись, потянулись...





После сна босиком
Мы по коврикам идем!
Очень нужен нам сейчас
Для стопы такой массаж!





Вы почаще закаляйтесь,
И болезням не поддавайтесь.
Чтоб здоровыми быть,
И до ста лет дожить.





Вот вам добрые советы
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Сильным, смелым, ловким быть!

