



**7 ноября**  
**в нашей группе проходила акция:**  
**«Будь здоров без докторов»**



**Здоровье в порядке, спасибо зарядке.**





# Полоса препятствий - «Мы смелые и ловкие»



**Мы узнали много пословиц и поговорок о здоровом образе жизни**



# Двигательная деятельность



# Релаксация





**Руки с мылом надо мыть,  
Чтоб здоровенькими  
быть.**





# Гимнастика для пальчиков

капуст

а



носочк

и



**Аппликация.  
Клеим , режим и  
творим.**



# Заюшкин огород (капуста и морковка)





II

**завтрак**

**Очень любим мы  
кефир**



**Гимнасти  
ка  
после сна**



**Если хочешь быть  
здоров-  
ЗАКАЛЯЙСЯ!**



# К нам в гости пришел доктор Айболит



# Дидактическая игра «Угадай, фрукт или овощ?»





**Творческая мастерская: работа с трафаретами.  
«Обведи и раскрась любимый фрукт или  
ОВОЩ»**



М  
А  
М  
А  
М

И

П  
А  
П  
А  
М

## Растим здорового ребенка

Семья – первый скульптор, который формирует мягкую, как воск, неоформленную душу и ум, волю и характер ребенка. Ребенок изучает мир через семью, в свете семьи. Несомненно, что свои первые жизненные установки он получает именно в семье.

Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – то, к чему стремятся все родители. Для реализации этой мечты нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и детского сада.

В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка. Очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни малыша в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, максимально подробно и точно отвечать на все вопросы педагогов, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диету, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома.

Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском саду:

- Умываться;
- Принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса;
- Мыть ноги летом и перед дневным сном;
- Следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;
- Пользоваться унитазом и туалетной бумагой;
- Чистить зубы и полоскать рот после еды;



## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.



1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.

