

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Подготовила:
Воспитатель
Атавина Н.М.**

**Ежедневная, утренняя гимнастика, проводимая в игровой форме
Даёт отличный заряд бодрости на весь день.**



Пальчиковая гимнастика проводится, минимум, два раза в день.



**Проводимые в соответствии с расписанием и
дозированными нагрузками.**



Физкультурные занятия



Использование теннисных мячей для массажа кистей рук.

При проведении гимнастики для глаз можно просто использовать свои пальчики «стрельба глазками».



**Артикуляционная гимнастика,
проводится два раза в день .**



**Растирание сухими
махровыми варежками.
Растирание способствует
улучшению
кровообращения.**



**Массаж голеностопного
сустава
при помощи ребристой
дорожки.**



**Холода не бойся, сам по пояс мойся.
И смекалка нужна, и закалка важна.**

