



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



НАБЛЮДЕНИЕ



Сами выращиваем лук



Особое внимание в режиме уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Основные принципы закаливания: рациональная, не перегревающая одежда; соблюдение режима прогулок во все времена года; спальная комната перед сном проветривается; регулярные гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой).

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи



Подвижные игры на улице



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



Эстафеты на улице



«КТО БЫСТРЕЕ»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



Дыхательная гимнастика



Ходьба по массажным дорожкам



Массаж стоп.



Беседы с детьми

- «Кто такой здоровый человек?»
- «Что надо делать, чтобы не болеть?»

Анкетирование родителей

**«О здоровье всерьез.
Как защитить здоровье ребенка?»**



Стенд для родителей «Мы хотим быть здоровыми»



Наш уголок здоровья



Рекомендации родителям

- Организовать дома режим дня и питания , приближенный к детскому саду.
- В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми .
- Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни;
- Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня;
- Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома;
- Проводить закаливание ребенка в условиях семьи.