



# 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.