

**Здоровье наших  
детей.**

**“Дети – цветы жизни” и чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.**



# Эмоциональное здоровье



# *Режим дня*

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

# Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка.



**Во время занятий, чтобы дети не устали,  
проводим динамические паузы**



# Наши физкультурные занятия:



# Подвижные игры





# Прогулки на свежем воздухе



# Зимние прогулки на свежем воздухе



# Здоровое питание - разнообразное меню.



# Второй завтрак: фрукты, сок.



# Любимый кислородный коктейль.



# Закаливание.



# Дыхательная гимнастика.



# Перед дневным сном чистим зубы.





# Готовимся ко сну



# Наш активный подъем



# Яркие праздники и развлечения.



**“Здоровый ребенок –  
это счастливая  
семья!”**

**Спасибо за внимание!!!**