

**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.



26.07.2016



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!!!