



Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись, потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнулись,
Как на лыжах с горочки.



Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кроватку –
Спи малыш, в ней сладко-
сладко.
Все спят ночью, но и днём
Мы немного отдохнём.
За полдня устали слишком
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,
Стопы тренируем.
Быть здоровыми хотим
Сами себя врачуем.
Ходим на носочках
Держим себя ровно,
А потом, как мишка,
Косолапый словно.



Ох, отличная забава –
На санях кататься!
Да, зимою очень славно
Можно развлекаться!
На верёвке тянешь санки
По дорожке снежной,
А потом с высокой горки
Съедешь безмятежно.



Памятка

«МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»

МДОУ

"Детский сад
общеразвивающего
вида №1"

Воспитатель:
Сорокина С.А.

В практике работы нашего ДОУ большое место занимает оздоровительная работа по физическому развитию и здоровью дошкольников. Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются: Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена) Рациональная, неперегревающая одежда детей; Соблюдение режима прогулок во все времена года;

Сон при открытых фрамугах;
Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры) ;

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли.

наряду с оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

