

Я здоровье сберегу - сам себе я помогу

- Каждый день начинаем с зарядки
- Просыпаясь, не залеживайтесь в постели
- Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку
- В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе
- Ни чего не жевать во время просмотра телевизора!
- При встрече желаем жд друг другу здоровья (здравствуй!)
- Буду щедрым на улыбку, ни когда не унываем
- Режим наш друг , хотим все успеть – успеем
- В отпуск и выходные вместе!



ИГРА - для

- развлечения
- отдыха
- укрепления **ЗДОРОВЬЯ!!!**



МАДОУ
Боровский детский сад
«Журавушка»

«Вместе мы играем – здоровье укрепляем!»



Для родителей

Воспитатель: Алексеева Н.Б

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

2022 г.

Прогулка и её значение для здоровья детей

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются.

Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшается аппетит.



Вести здоровый образ жизни – это значит жить по правилам сохранения и укрепления здоровья и следовать им не от случая к случаю, а постоянно.

Помните! Физические упражнения и игры только тогда принесут ребенку пользу, когда ими занимаются систематически и с удовольствием!

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗДОРОВО!!!

Советы родителям при проведении игр

- игра должна быть безопасной
- игра – требует чувство меры и осторожности
- добровольная игра – это основа игры
- радуйтесь победе ребенка в игре
- поддерживайте творческий подход в игре
- играйте с ребенком на равных



- На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!
- Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!



