

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 36 «Улыбка»**

***ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

**Выполнила: Антипова Евгения
Рашитовна, воспитатель**

**Междуреченский МО
2025**



ЗДОРОВЬЕ

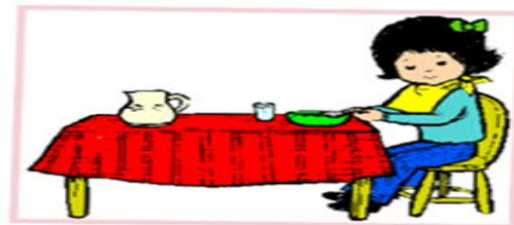




Режим дня



Утро



День



Вечер



Выходные дни





Утренняя гимнастика



Гимнастика после сна







Здоровое питание - здоровый ребенок. А здоровый ребенок в семье это самое важное для родителей.









Полоскание рта и горла после приема пищи.

Хорошим средством закаливания полости рта и носоглотки является систематическое их ***полоскание*** водой комнатной температуры.

Удобнее всего проводить эту процедуру утром после сна и перед ночным сном.

Приучать детей полоскать рот можно с 2 — 3 лет, с 4 — 5 лет они могут полоскать и горло.

На полоскание затрачивают 1/2—1/3 стакана воды.

Опыт показывает, что эта процедура — эффективное средство предупреждения ангины, тонзиллитов, аденоидов.





Личная гигиена





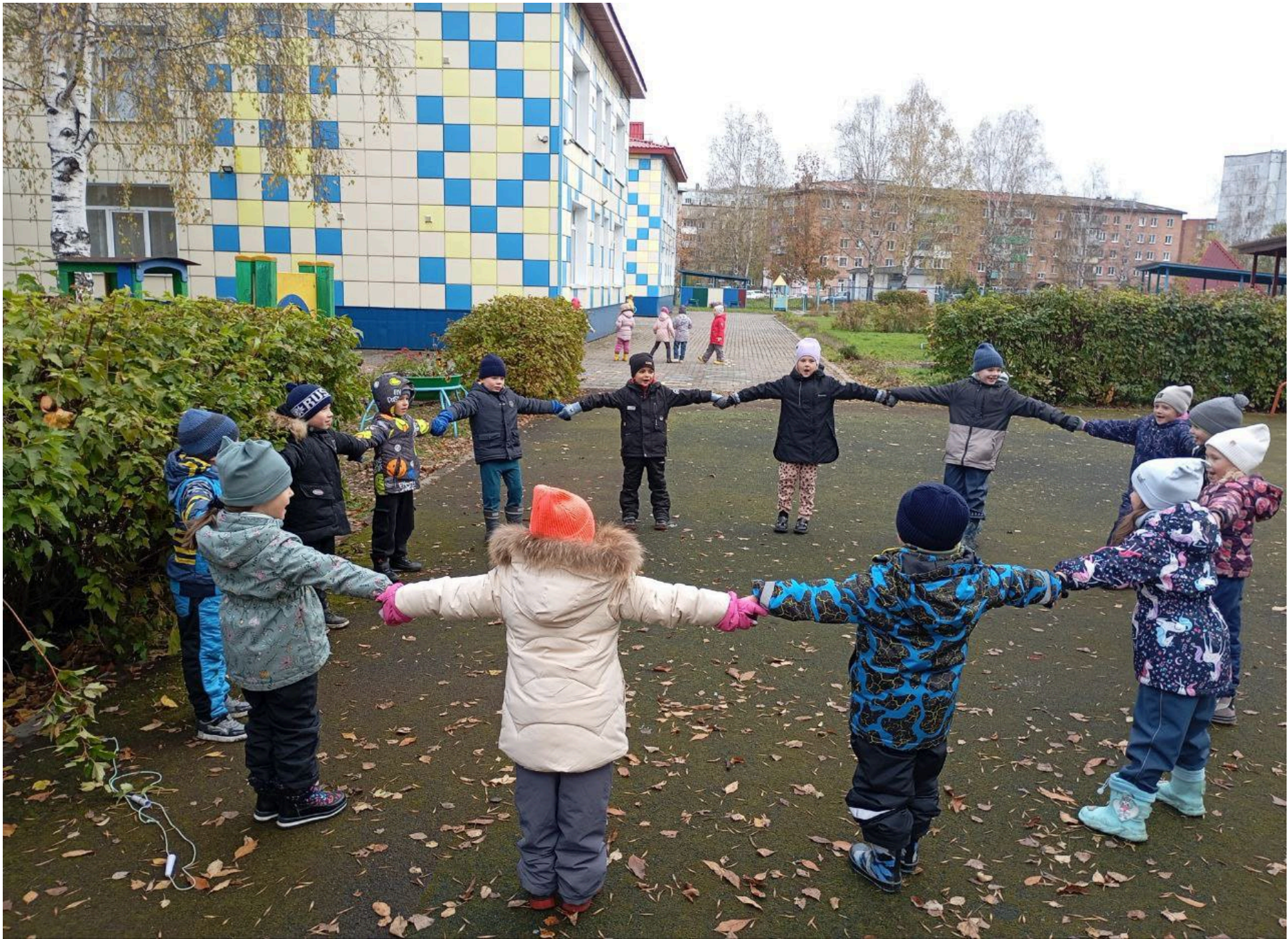


Осень

в детском саду









Мы вместе - в этом наша сила!





«Спорт – это сила и здоровье»







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ