В соответствии с планом Мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни в нашей группе для воспитанников 4-5 лет продолжается работа.

Физические упражнения в комплексе повышают эффективность закаливающих процедур. В детском саду, как правило, для этого используются: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, ритмическая гимнастика, дыхательная гимнастика, спортивные развлечения, подвижные игры, спортивные упражнения на прогулке. В рамках Мероприятий мы с удовольствием выполняем свои любимые упражнения. Хорошо начинать свой день с зарядки! А прогулка на свежем воздухе – отличное закаливание ребенка. Необходимо приучать гулять в любую погоду, ежедневно бывать на свежем воздухе. Не забывайте брать с собой на улицу игрушки, велосипед и т.п., чтобы ребенок больше двигался, бегал, играл.

Занимайтесь спортом всей семьей!

Воспитатели группы «Ягодки» Комарова Н.В. и Некрасова Н.В.