

В здоровом теле — здоровый дух

Здоровье — это самое ценное, что есть у человека.

И мы начинаем заботиться о нём с самого раннего детства. В нашем детском саду мы уделяем особое внимание физическому развитию малышей, формированию правильных привычек и любви к здоровому образу жизни.

Почему важно заниматься здоровьем с ранних лет?

о Физическое развитие:

Регулярные физические упражнения помогают детям расти сильными и выносливыми.

о Психологическое благополучие:

Активный образ жизни способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса.

о Формирование полезных привычек:

Дети, привыкшие к физической активности и правильному питанию, сохраняют эти привычки на всю жизнь.

о Социальная адаптация:

Совместные игры и занятия спортом учат детей взаимодействовать друг с другом и развивают коммуникативные навыки.

Что мы делаем в детском саду для поддержания здоровья наших воспитанников?

1. Утренняя гимнастика:

Каждое утро начинается с зарядки, чтобы зарядить детей энергией на весь день.

2. Прогулки на свежем воздухе:

Мы часто гуляем на улице, играем в подвижные игры и наслаждаемся природой.

3. Питание:

В меню нашего детского сада только полезные и вкусные блюда, соответствующие возрастным потребностям детей.

4. Физкультурные занятия:

Проводятся регулярно, включают разнообразные упражнения и игры, направленные на развитие координации, силы и выносливости.

5. Игры и развлечения:

Мы организуем спортивные праздники, эстафеты и другие мероприятия, чтобы дети могли весело и активно проводить время

6. Гигиена:

Мы учим детей правильно мыть руки, чистить зубы и следить за чистотой своего тела.

7. Воспитательная работа:

Рассказываем детям о важности здорового образа жизни через беседы, сказки и наглядные материалы.

Как вы можете поддержать нас дома?

о **Организация активного досуга:**

Играйте вместе с детьми в активные игры, катайтесь на велосипедах, посещайте парки и стадионы.

о **Правильное питание:**

Включите в рацион ребёнка больше фруктов, овощей, молочных продуктов и меньше сладостей.

о **Режим дня:**

Соблюдение режима сна и бодрствования помогает поддерживать здоровье и хорошее настроение.

о **Пример родителей:**

Дети часто подражают взрослым, поэтому показывайте своим примером важность занятий спортом и правильного питания.

Интересные факты о здоровье

о Дети нуждаются в физической активности не менее часа каждый день.

о Ежедневные прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет.

о Правильное питание помогает детям лучше учиться и развиваться.

Мы надеемся, что эта информация будет полезной для вас и поможет вам воспитывать здоровых и счастливых детей!