***Физическая культура - это основа Здорового Образа Жизни!***

Дорогие наши мамы и папы! Хотим вам рассказать о том, как мы прививаем у себя привычку к здоровому образу жизни.

 В детском садике каждое утро с нами проводится утренняя гимнастика. В течение недели организуются занятия по физкультуре, на которых мы с ребятами выполняем различные упражнения для того, чтобы быть здоровыми и не болеть, а еще развиваться в соответствии со своим возрастом. На свежем воздухе во время прогулок также с нами проводится физкультура и организуются различные подвижные игры, как с предметами, так и без них. Это еще больше помогает развитию детского организма и его закаливанию.

После дневного сна мы с удовольствием ходим босыми ногами по специальным коврикам: с пуговицами или шишечками, с гладкими камушками, по следам и т.п. Эти коврики массажируют нам стопы, предохраняют от плоскостопия. Еще мы разучиваем и выполняем различные комплексы самомассажа: для ушей, для шеи, для каждого пальчика на руках, разминаем друг другу спинку. Самомассажи помогают нам снимать напряжение в мышцах, делают наши пальчики упругими и послушными, гибкими.

У нас есть специальные упражнения для красивой осанки, во время которых мы даже встаем к стенке и прижимаемся к ней всем телом. Обязательно выполняем дыхательную гимнастику: дуем, как сильный или слабый ветерок, представляем, как нюхаем цветы, потягиваемся на «вдох через нос» и «выдох через рот». Знаем, какие движения выполнять глазами, чтобы они тоже оставались здоровыми!

Дорогие мамы и папы! Мы хотим, чтобы вы тоже захотели стать такими же бодрыми, спортивными, закаленными, как мы в детском саду!

 Давайте будем вместе заниматься дома утренней гимнастикой, гулять на улице, делать друг другу разные массажи. Мы так хотим, чтобы все в наших семьях вели здоровый образ жизни! Это значит, мы хотим жить долго и счастливо!