|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Закаливающие процедуры с детьми:**- облегченная одежда в помещении;- одежда, соответствующая временам года;- соблюдение температурного режима;- воздушные ванны; - утренняя гимнастика;- гимнастика после дневного сна;- дыхательные и звуковые упражнения;- хождение босиком;- солнечные ванны. I:\картинки по к. г. н\картинка.jg.jpg |  **Рациональное питание детей.**Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины. **Режим ребенка.**Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребенка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребенка.  I:\картин культ повед\здоро питание.jpg  | *Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад* *комбинированного вида № 40 «Золотая рыбка»**Группа №7**«Солнечные зайчики»****«Здоровый образ жизни семьи»*** *Воспитатель: Карачевцева Н.Н.*I:\картин культ повед\Klарт к здор обр ж..jpg *Старый Оскол* |