|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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* |