

Памятка для родителей

ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ

(мероприятия, способствующие укреплению здоровья, организуемые в течение дня)

УТРО

1. Утренняя гимнастика
2. Гимнастика для пальчиков с мелкими предметами
3. Массаж в игровой форме
4. Мытье лица и рук прохладной водой
5. Упражнения на дыхание
6. Оздоровительные мероприятия в игровой форме

ПРОГУЛКА

1. Подвижные и спортивные игры
2. Двигательная деятельность (бег, упражнения разной физической нагрузки)
3. Дыхательная гимнастика

ПЕРЕД ОБЕДОМ

1. Игры с пальчиками (во время проведения включается речевое сопровождение)
2. Жевательная гимнастика
3. Релаксационные упражнения в постели

ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

1. Гимнастика-пробуждения (интеграция с малыми формами оздоровления)
2. Ходьба по дорожкам здоровья (для предупреждения плоскостопия)
3. Закаливающие мероприятия (контрастно-воздушные ванны, босохождение, водные процедуры)

ПОСЛЕ ПОЛДНИКА

1. Психогимнастика (направлена на улучшение эмоционального состояния)
2. Упражнения, способствующие предупреждению сколиоза

ВЕЧЕР

1. Игра с пальчиками с применением пальчикового театра или песка, воды
2. Оздоровительные игры