

Работа с родителями

Уголки и папки - передвижки





Быть здоровым — здорово!



На зарядку становись - физзарядка обязательна!

Зарядка — это комплекс физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, повышение работоспособности и улучшение настроения. Она должна выполняться регулярно, особенно в утренние часы. Зарядка помогает организму проснуться, улучшает кровообращение и способствует выделению энергии. Для детей зарядка особенно важна, так как она способствует развитию физических качеств, формированию правильной осанки и привычке к регулярным физическим нагрузкам. Зарядка может включать в себя различные упражнения: бег, прыжки, наклоны, упражнения с гимнастическими предметами и т.д. Важно, чтобы зарядка была интересной и легкой для выполнения. Для этого можно использовать музыку, рисунки и другие средства, которые помогут привлечь внимание детей к занятиям. Зарядка — это не только физическое упражнение, но и способ позитивного общения и укрепления дружеских связей. Поэтому важно проводить зарядку в компании друзей или родителей, чтобы сделать ее еще более приятной и эффективной.



Советы Айболита!



Чтобы не заболеть гриппом

Мы руки тщательно и часто с мылом. После прогулки и прогулки на улице.

Кашляя и чихая в носовой платок.

Каждый день проветривай свое жилище и делай влажную уборку.

Пей много чистой воды.

Занимайся спортом.

Питайся правильно. Кушай больше овощей и фруктов.

Спи не менее 8 часов в день.



УГОЛОК ДОБРОГО ДОКТОРА

Внимание! грипп!!!

ВНИМАНИЕ! Грипп — это острое вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Симптомы: высокая температура, головная боль, ломота в теле, кашель, насморк. Лечение: постельный режим, обильное питье, жаропонижающие средства. Профилактика: вакцинация, соблюдение гигиены, избегание людных мест.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА Еще никогда так важно ПРИВИВКА

Вакцинация — самый эффективный способ защиты от гриппа. Она снижает риск заболевания и тяжести течения болезни. Рекомендуется делать прививку ежегодно в осенне-зимний период.

ГРИПП

Хорошо знать себя и других

- 1. Избегать контактов с больными людьми.
- 2. Мыть руки с мылом.
- 3. Не касаться лица.
- 4. Регулярно проветривать помещение.
- 5. Принимать витаминные добавки.
- 6. Соблюдать режим сна и отдыха.
- 7. Избегать переохлаждения.
- 8. Не посещать людные места в период эпидемии.



Здоровье детей зимой

В зимний период дети более подвержены инфекционным заболеваниям. Важно обеспечить им правильное питание, прогулки на свежем воздухе и своевременную вакцинацию.

на здоровье ребенка

Важно следить за здоровьем ребенка в зимний период. При первых признаках болезни обратиться к врачу. Не заниматься самолечением. Соблюдать режим дня и питания.

Содержание статьи о здоровье детей зимой, включая советы по профилактике и лечению.





Дыхательная гимнастика

И И Т А М Ч Е В

Э Д О Р О В Ь Я

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Вспышки гриппа происходят массово! Профилактика гриппа — это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение заболевания и снижение тяжести его течения.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Физкультминутки в детском саду



Игры для малышей

Игры для малышей — это особый вид деятельности, который способствует развитию физических, интеллектуальных и эмоциональных способностей ребенка. В играх дети учатся взаимодействовать с окружающим миром, развивают моторику, память и внимание.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



Профилактика детских заболеваний

Профилактика детских заболеваний — это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение возникновения и распространения болезней у детей. К основным мерам профилактики относятся: соблюдение правил личной гигиены, регулярные медицинские осмотры, вакцинация и закаливание.

ГРИППОКРАТ



ЗАКАЛИВАНИЕ ПЕРВОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Лейбук «Здоровый малыш»





