



## «Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕТУ — САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!»

Здоровье ребёнка – категория многогранная и динамичная. Она включает физическое, интеллектуальное, функциональное развитие детей в соответствующие периоды развития. В первой младшей группе «Почемучки» МБДОУ «Детский сад» Золотая рыбка» особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе с детьми данного возраста. Учитывая, что движение – это основа здоровья, педагоги стараются организовать работу так, чтобы стимулировать ребенка в процессе двигательной активности, побуждать его к самопознанию, создавать условия для внутренней активности личности.

Важной частью двигательной активности является утренняя гимнастика, которая в летний период проводится на свежем воздухе. Это и проведение прогулок в облегченной одежде, постепенное обучение элементам обширного умывания, использование разницы температур (под одеялом, без одеяла), использование дорожек здоровья.



При организации закаливания учитываются индивидуальные особенности ребенка. Наши дети с большим удовольствием лазают, бегают, прыгают, выполняют все виды упражнений, играют в спортивные и подвижные игры.



*Воспитатель: Г.В. Уварова*