

# РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



**Подготовила:  
Воспитатель  
Атавина Н.М.**

**Ежедневная, утренняя гимнастика, проводимая в игровой форме Даёт отличный заряд бодрости на весь день.**



**Пальчиковая гимнастика проводится, минимум, два раза в день.**



**Проводимые в соответствии с расписанием и  
дозированными нагрузками.**



## **Физкультурные занятия**



## **Использование теннисных мячей для массажа кистей рук.**

**При проведении гимнастики для глаз можно просто использовать свои пальчики «стрельба глазками».**



**Артикуляционная гимнастика,  
проводится два раза в день .**



**Растирание сухими  
махровыми варежками.  
Растирание способствует  
улучшению  
кровообращения.**



**Массаж голеностопного  
сустава  
при помощи ребристой  
дорожки.**



**Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
И смекалка нужна, и закалка важна.**

