



Здоровье-

ЭТО

Здорово!

# Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят-

Доброты они хотят (пальцы плотно прижимаем к ладони)

Если пальчики заплачут-

Их обидел кто -то значит (трясем кистями)

Наши пальцы пожалеем-

Добротой своей согреем ( моем руки, дышим на них)

Две ладошки мы прижмем,

Гладить ласково начнем ( гладим ладонь другой ладонью)

Пусть обнимутся ладошки,

Поиграют пусть немножко

Каждый пальчик нужно взять

И крепче обнимать ( каждый пальчик зажимаем в кулачке)





# Зарядка





# Правильное дыхание

## Упражнения на развитие речевого дыхания

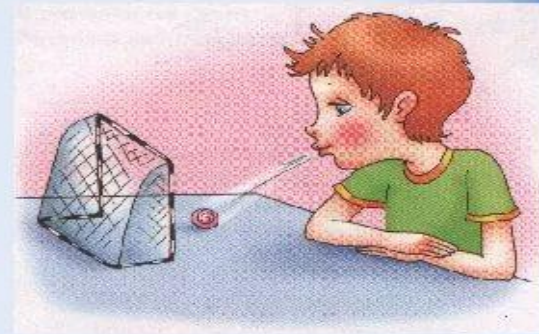
«Лети, бабочка!»



«Вертушка»



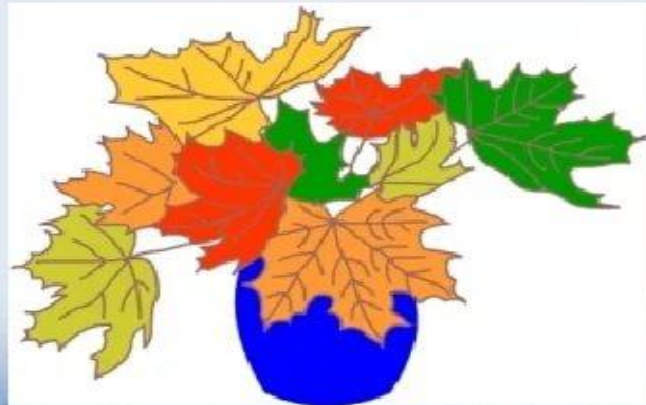
«Футбол»



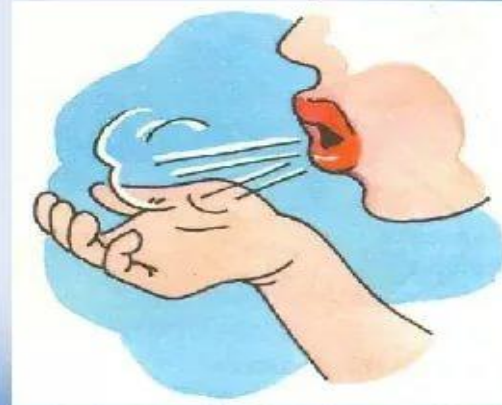
«День рождения»



«Осенние листья»



«Ветер»







# ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



а ты ешь витамин





# Полезные продукты



# Вредные продукты





## Зрительная гимнастика «Следим за солнышком»

Проведем, друзья, сейчас

Упражнения для глаз.

Мы солнышко увидали -

И солнышко искали.

Солнышко вправо полетело, дети вправо посмотрели.

Вот солнышко полетело,

Глазки влево посмотрели

Утром солнышко поднимается, Вечером опускается.

Глазки закрываем

(закрыть ладошками глаза)

Глазки отдыхают

# *Здоровье детей – в наших руках*



***"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"***  
***Академик, хирург Н. М. Амосов.***