

Кожокару Елена Алексеевна

воспитатель

01.02.2018

Будь здоров, наш малыш!

Закаливающие упражнения в группе « Воробушки»

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям . Правильно , в соответствии с возрастом, построенный режим дня и его строгое выполнение- одно из важнейших условий для нормального физического и нервно- психологического развития ребенка.

Утренняя гимнастика

Каждый день у нас , ребята
Начинается с зарядки!



Моем ручки , до локтя, прохладной водой

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся,
Будешь ты всегда здоров,
Тут не нужно лишних слов!



Физкультура в спортивном зале

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам!



Профилактика плоскостопия

Пусть наши ножки
Будут крепкими,
Пусть наши ножки
Будут сильными,
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными!



Дыхательная гимнастика

Сколько мыльных пузырей
Мы надует всех быстрее?
Полетели пузыри!
Сосчитайте ! Тридцать три!



Гимнастика после сна

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!
Быстро встанем на зарядку
Дружно сделаем зарядку!

