

**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!

