

Презентация на тему:  
«Физкультурно-оздоровительные  
мероприятия»  
в группе «Одуванчик»



# *Утренняя гимнастика*





*Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Утреннюю гимнастику с детьми мы проводим в хорошо проветренном помещении.*

# ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПУЗЫРЬ»

РАЗДУВАЙСЯ ПУЗЫРЬ,  
РАЗДУВАЙСЯ БОЛЬШОЙ  
ОСТАВАЙСЯ ТАКОЙ  
И НЕ ЛОПАЙСЯ!  
ЛОПНУЛ ПУЗЫРЬ...  
БУХ....



## Физкультминутка «Зайчики»

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как зайчики: прыг-скок, прыг-скок.

Ножками топчут: топ, топ, топ!

Весело хохочут: ха, ха, ха!

Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные)

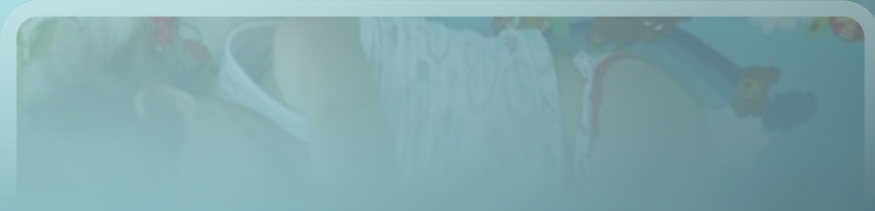


# Гимнастика пробуждения после дневного сна

## «Пробуждение солнышка»

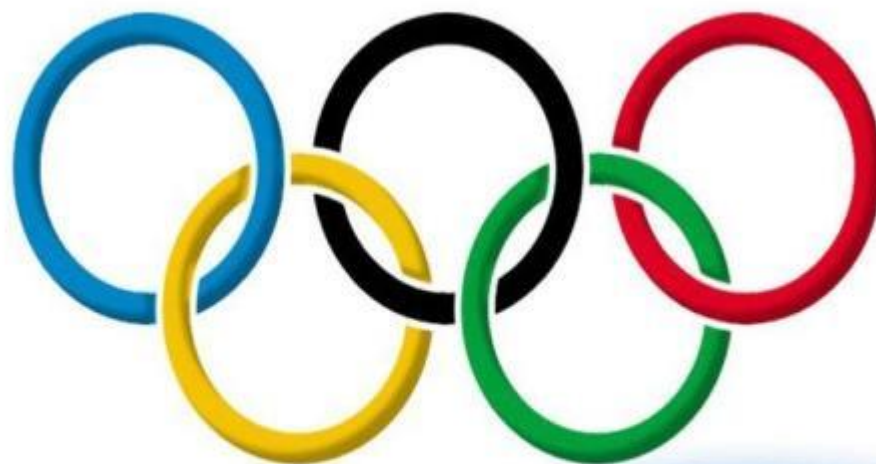
- 1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)
- 2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)
- 3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)
- 4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)
- 5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)
- 6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)
- Обычная ходьба босиком.











**Быть в движении - значит**  
**укреплять здоровье**

укреплять здоровье