

«Минутки здоровья»

(фотоотчет)



Утренняя гимнастика

**Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражнения начинай!**



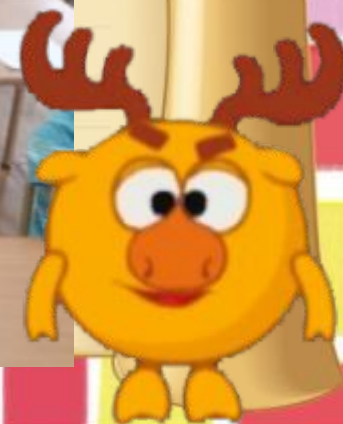
Дыхательная гимнастика

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, лечу, куда хочу.



Пальчиковая гимнастика
Сороконожка
Любит бегать по дорожкам
Босиком сороконожка...



Релаксация

Я слышу океана шум... прибой...
И шелест пены на песке прибрежном.
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнет, а с ним и ты.
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.



Физминутка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились - ну-ка, ну-ка.
Распрямились, потянулись
А теперь назад прогнулись,
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать
И совсем не уставать.



Артикуляционная гимнастика

Подражаем мы лягушкам:
Тянем губки прямо к ушкам.

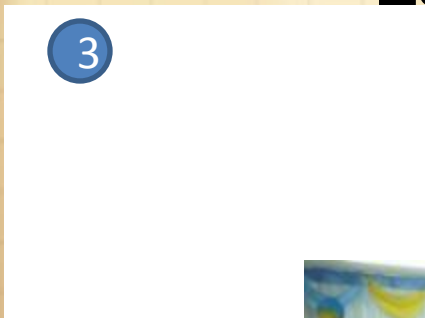
Буду подражать слону!
Губы «хоботом»



**Занимаемся все сразу,
Повторить четыре раза.
Упражнение номер три.**

Гимнастика для глаз

Делай с нами и сме



Бодрящая гимнастика

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись – посмотри.

Мы к водичке подойдём
Глазки моем, щёчки трём



Подвижные игры

**Спортивным быть теперь
вновь модно!**

**Со спортом много ты поймешь:
Спорт - и здоровье без таблеток,**





Спасибо за внимание