

# «Минутки здоровья»

(фотоотчет)



## Утренняя гимнастика

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





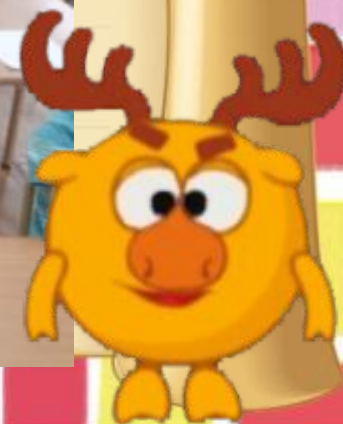
# Дыхательная гимнастика

## 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

2

Гимнастика для глаз



3





# 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