

Учимся быть здоровыми!

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ



РЕЛАКСАЦИЯ

РЕСНИЧКИ ОПУСКАЮТСЯ, ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЮТСЯ.
МЫ СПОКОЙНО ОТДЫХАЕМ, СНОМ ВОЛШЕБНЫМ ЗАСЫПАЕМ.
ДЫШИТСЯ ЛЕГКО, РОВНО, ГЛУБОКО.
НАШИ РУЧКИ ОТДЫХАЮТ, НОЖКИ ТОЖЕ ОТДЫХАЮТ,
ОТДЫХАЮТ ЗАСЫПАЮТ.
ШЕЯ НЕ НАПРЯЖЕНА И РАССЛАБЛЕНА.
ВСЁ ЧУДЕСНО РАССЛАБЛЯЕТСЯ.
ДЫШИТСЯ ЛЕГКО..., РОВНО..., ГЛУБОКО.



ВЗЯЛИ УШКИ ЗА МАКУШКИ

ВЗЯЛИ УШКИ ЗА МАКУШКИ
ПОТЯНУЛИ...ПОЩИПАЛИ...
ВНИЗ ДО МОЧЕК ДОБЕЖАЛИ
МОЧКИ НАДО ПОЩИПАТЬ:
ПАЛЬЦАМИ СКОРЕЙ РАЗМЯТЬ
ВВЕРХ ПО УШКАМ ПРОВЕДЁМ
И К МАКУШКАМ ВНОВЬ ПРИДЁМ.



Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть!



Вот как мы старались



Массаж стоп

Славненькие ножки,
Пальчики все – крошки.
Пальчик каждый разом
Пяточки твои помню.
Что за ножечки у нас!
Разомнем мы их сейчас!
Вот мизинчик, безымянный
Пальчик средний самый-самый,
Указательный, большой –
Самый он любимый мой.
Пяточки мы не забудем
Тоже разминать их будем.



Гимнастика для глаз

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, даль,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

