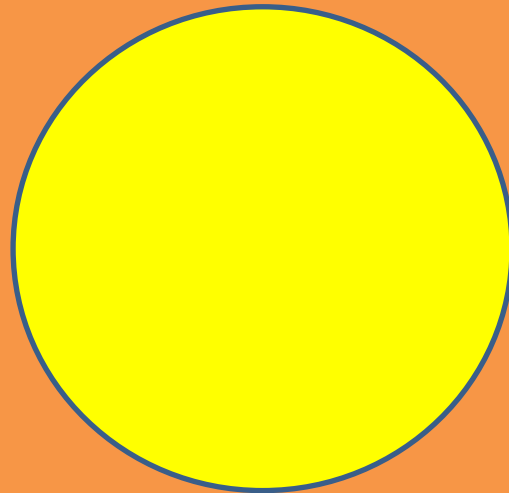
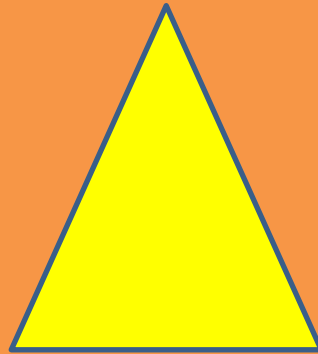




**ЛУЧИКИ
ЗДОРОВЬЯ**

Физические упражнения





Массаж биологически активных точек

Девочки и мальчики! приготовьте пальчики, точки мы найдем на теле, чтобы дети не болели.

Первая есть на груди, поскорей ее найди. Не ленись её потри, раз, два, три. (2 раза).

Выше пальчик побежал, в ямку по пути попал, здесь мы сделаем массаж три, два, раз (2раза)

Руки вместе поднимаем, шею дружно растираем: сверху вниз и впереди, точно также позади. Там мы бугорок найдем, и его мы разотрем.

Ищем дружно мы в конце, эти точки на лице. Две такие есть у носа, растираем без вопросов.

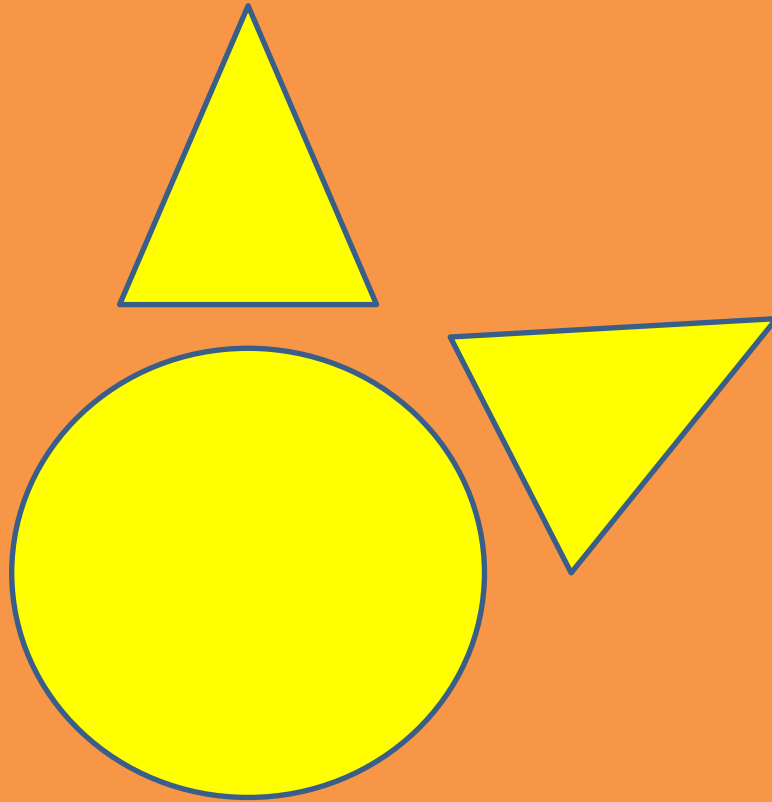
Также у бровей потри, раз, два, три (2раза).

Дверки есть у наших ушек, им массаж, конечно нужен. Рядом с ними ты потри. Раз, два, три (2раза).

На руке найдите точку рядом с пальцем – одиночкой. Раз, два, три - растирай, раз, два, три не зевай.

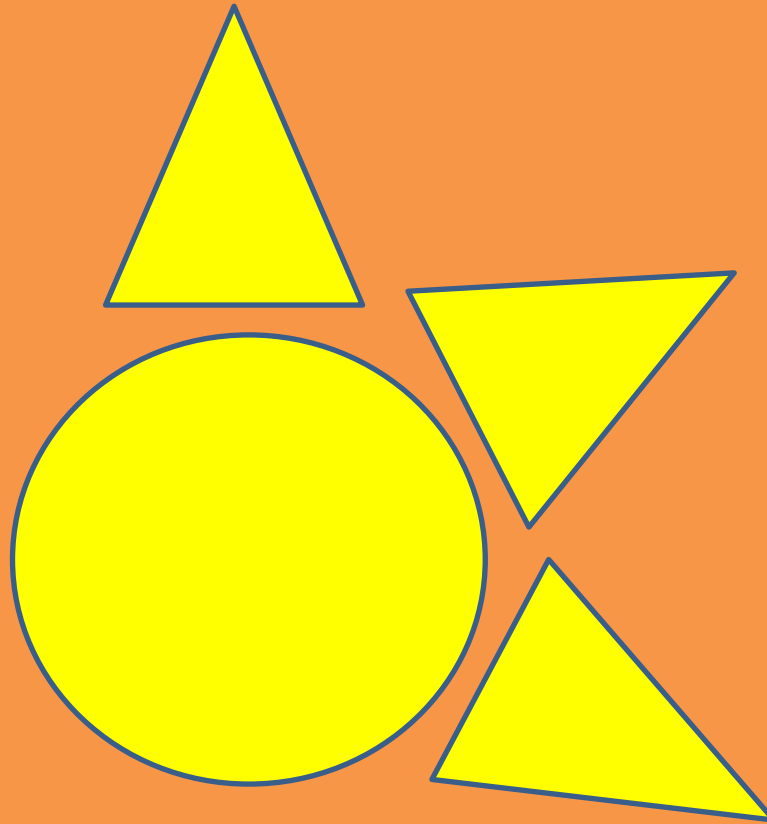
Вот так славно потрудились, все старались, не ленились. Стали крепче, здоровее, ни за что не заболеем.

Воздух



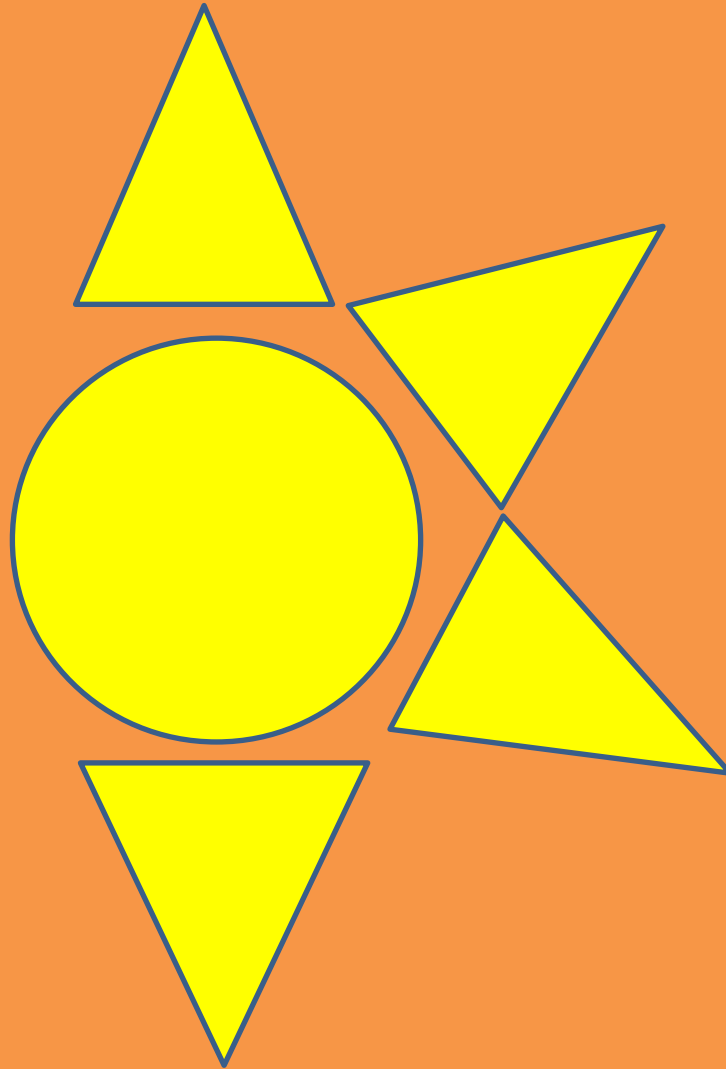


Закаливание





Полезная еда



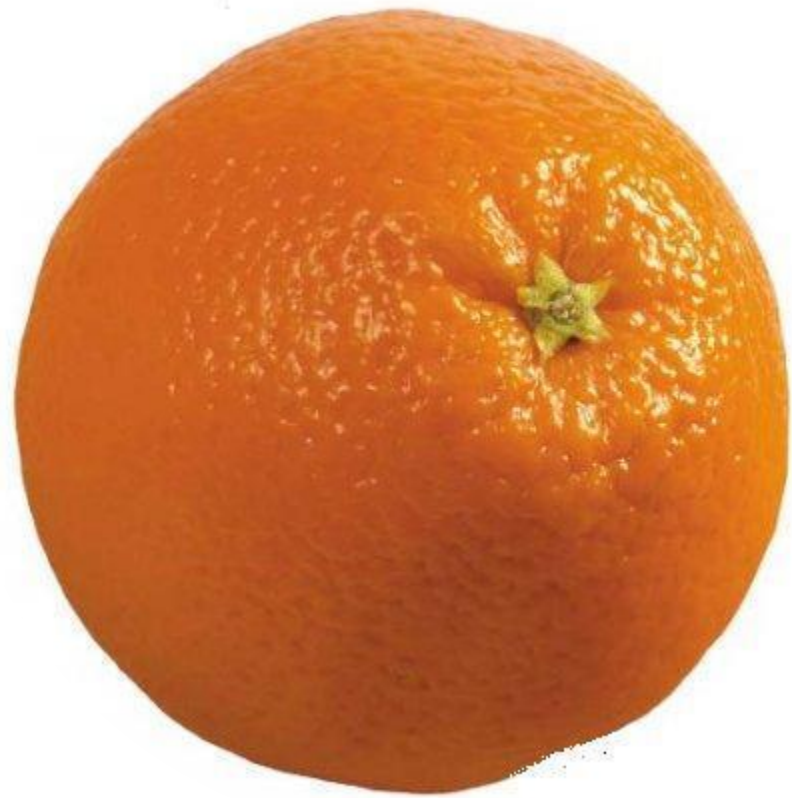


Загадки о фруктах и овощах:

Если красный твой стручок
Горький, злой ты старичок!
Если ты зеленый малый,
Твоя горечь убежала,
Ты гордишься сочным тельцем,
Ты зовешься сладким...



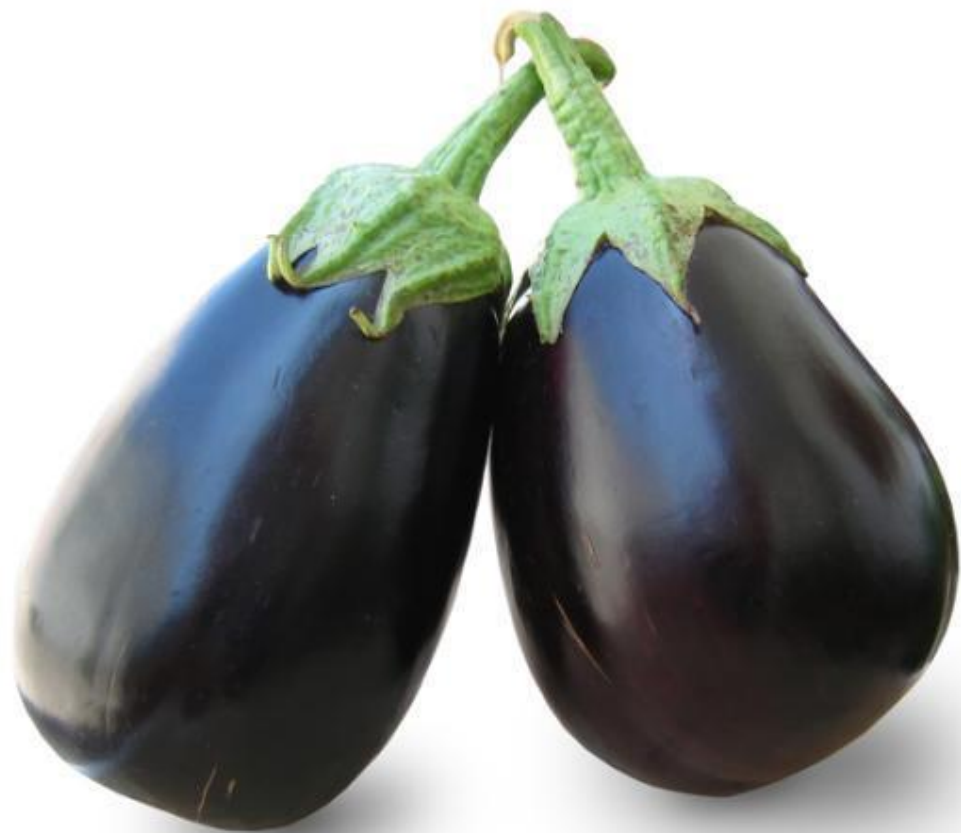
С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин –
Это спелый ...



Раскудрявая коса,
И блестит на ней роса!
Чья коса лежит на грядке? Где
оранжевые пятки?
В землю спрятала плутовка,
Витаминная...



На июньской грядке
Все у нас в порядке!
Нежится на солнце «пан»
Гладкий, синий...



Что это за елочки,
Нет на них иголочек?
Что за красные шары,
Но не видно мишуры?
Так красиво вдоль забора
Летом спеют...



Он один от ста недуг,
А зовется просто ...



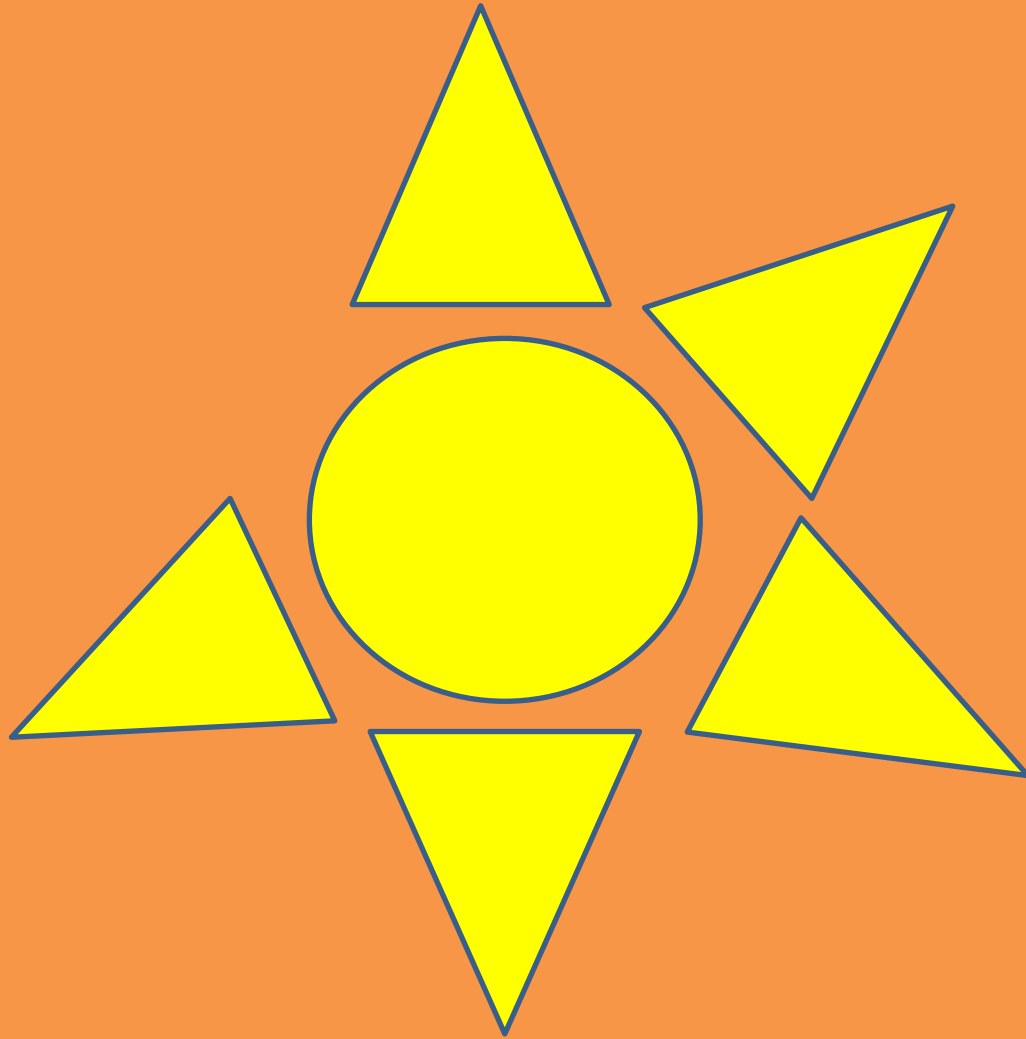
Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растет ...



С королевой овощей
Подружитесь поскорей!
На столе не будет пусто,
Если вырастишь...

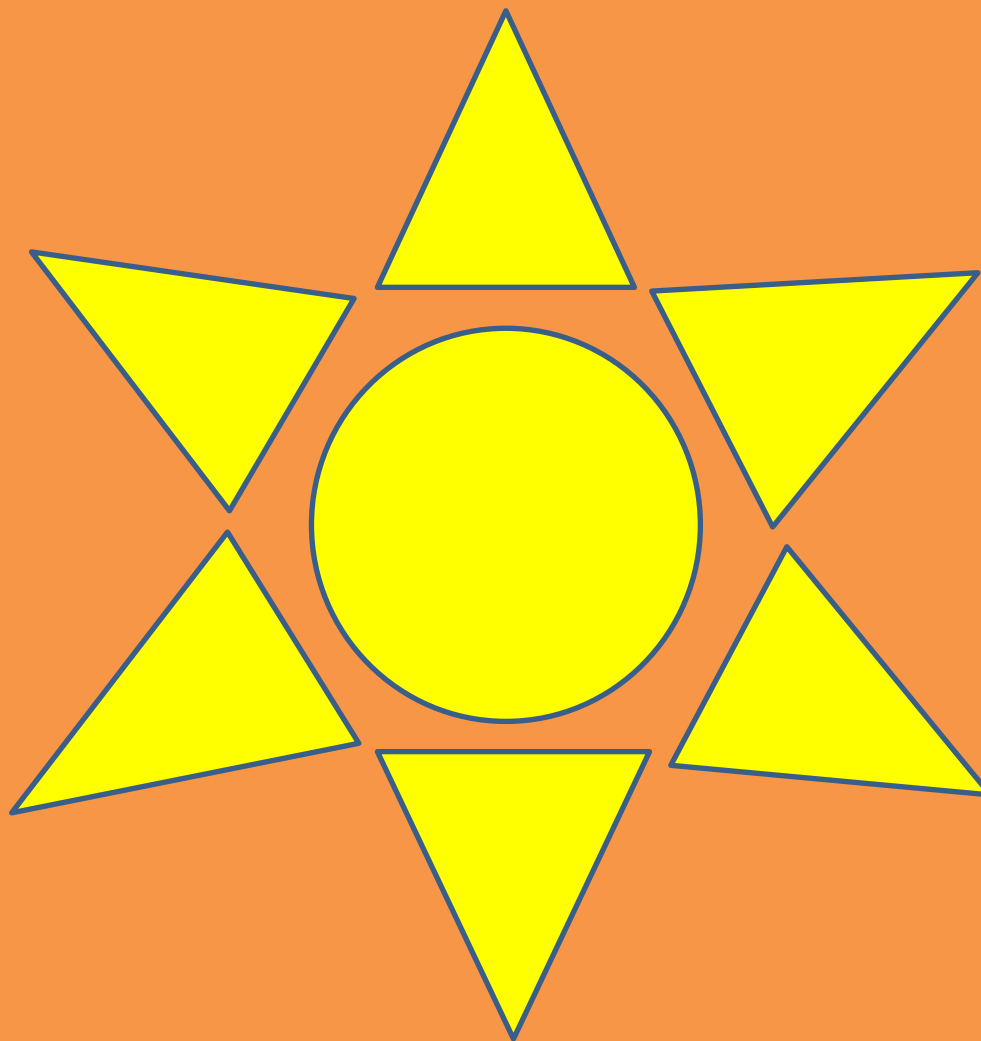


Чистота





Режим дня



**СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ
ДНЯ**















**РИСУЕМ
ЗДОРОВЬЕ**

«ФИЗИКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ СЕМЬЕ»

Семья
Боренкова
Валера



Семья
Смирнова
Катя

В ЗДОРОВОМ ТЭЛЕ
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Семья
Шаровой
Катя



Семья
П - Палега
О - Овнер
Р - Радость
Т - Тресс

Семья
Ивановой
Юлия

В здоровом теле
здоровый дух!
Здоровье наше дороже
и мы его не потеряем!





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**