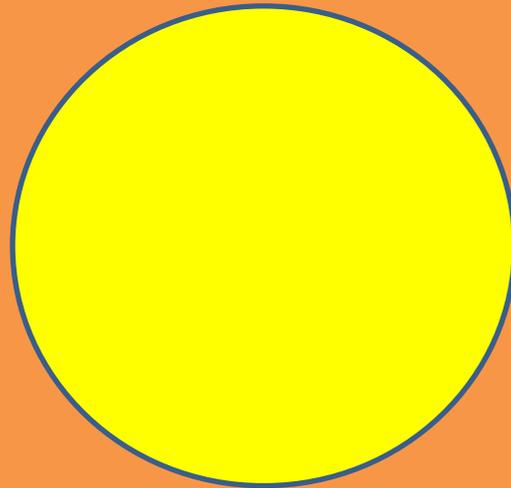
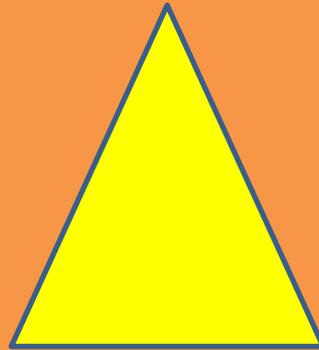




**ЛУЧИКИ  
ЗДОРОВЬЯ**

# 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.*

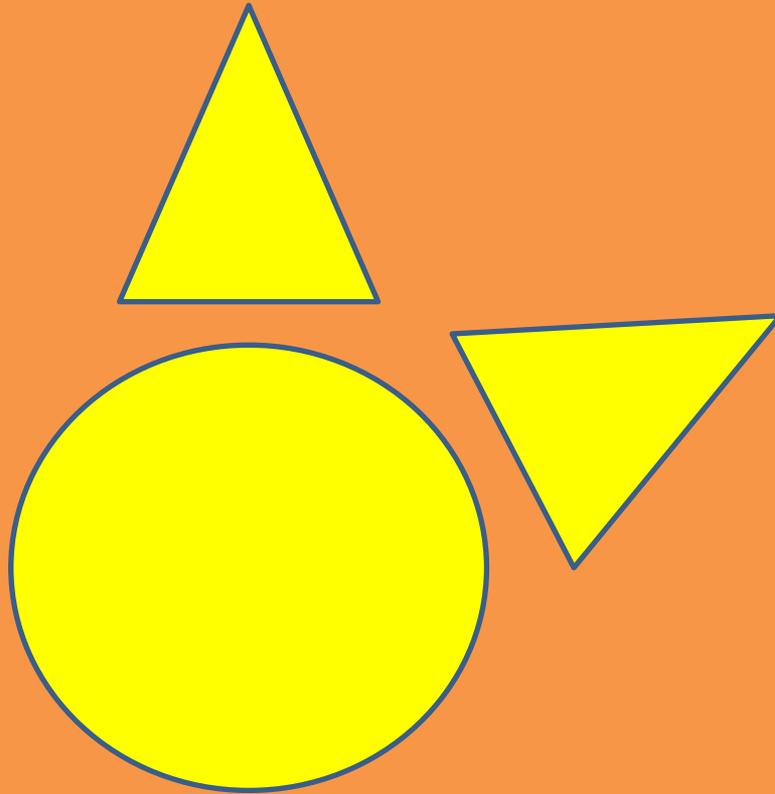
*Также у бровей потри, раз, два, три (2раза).*

*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.*

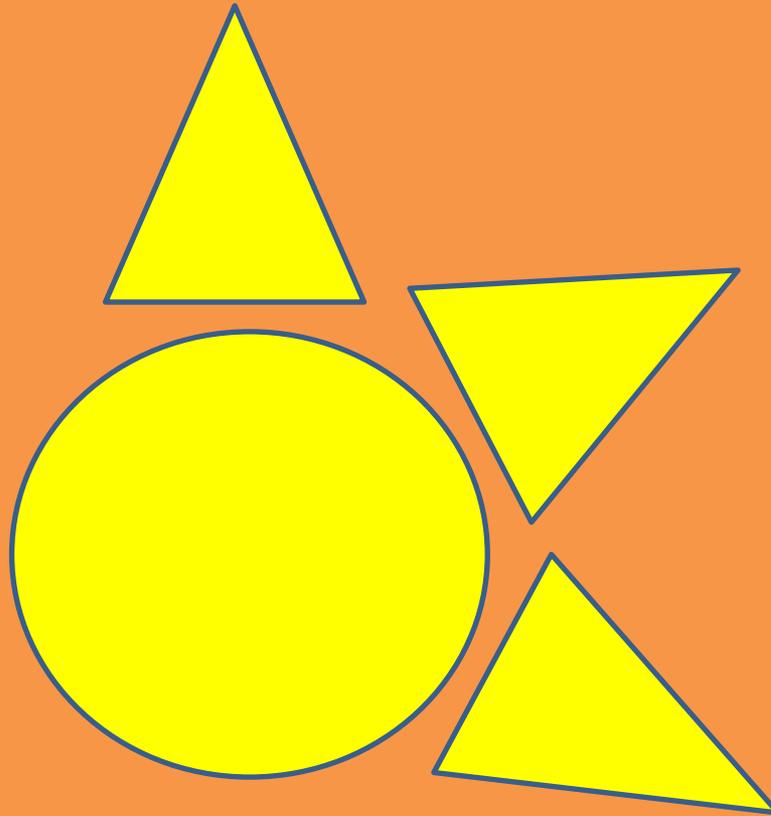
*Вот так славно потрудились, все старались, не ленились. Стали крепче, здоровее, ни за что не заболеем.*

# Воздух



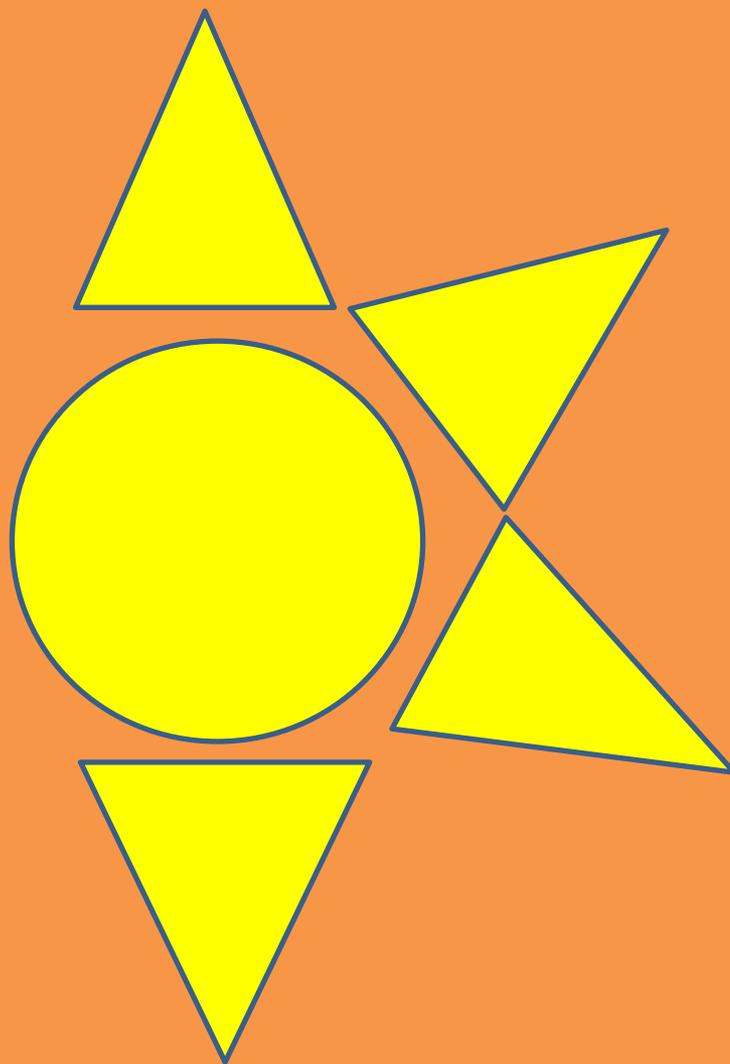


# Закаливание





# Полезная еда



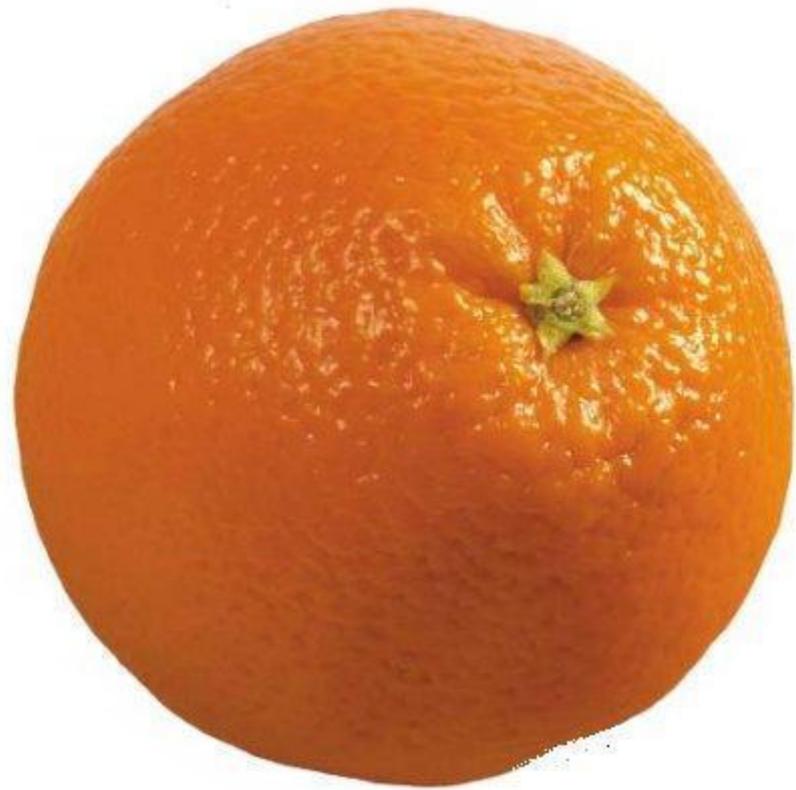


# Загадки о фруктах и овощах:

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



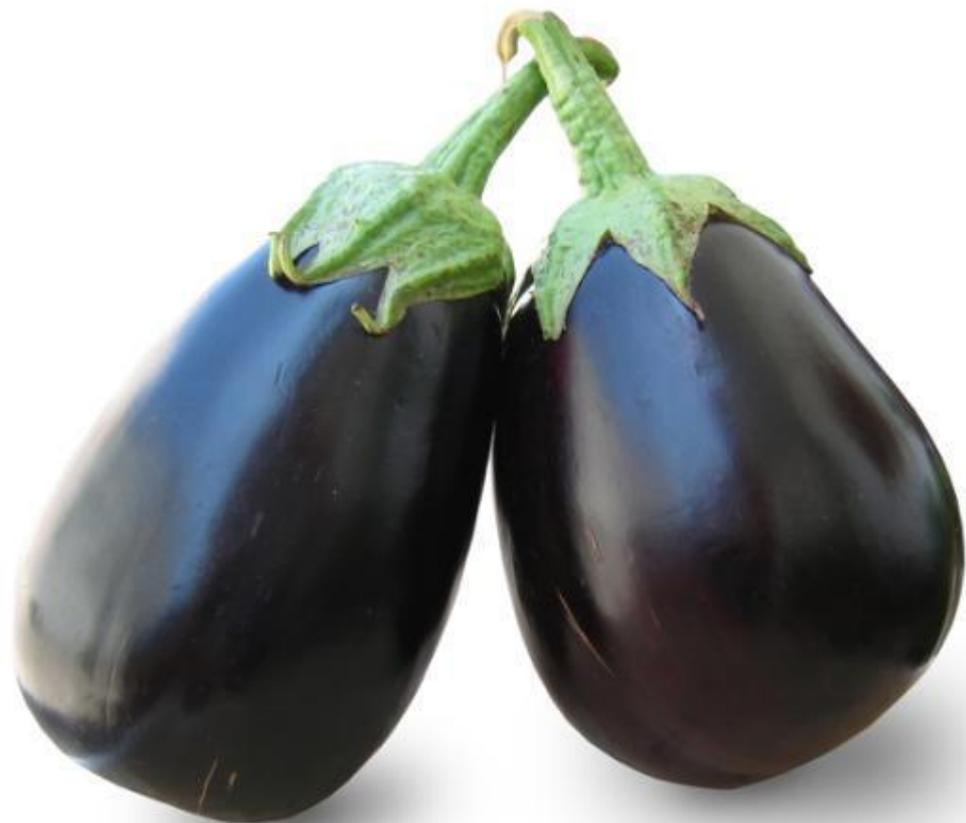
С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин –  
Это спелый ...



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 ...**



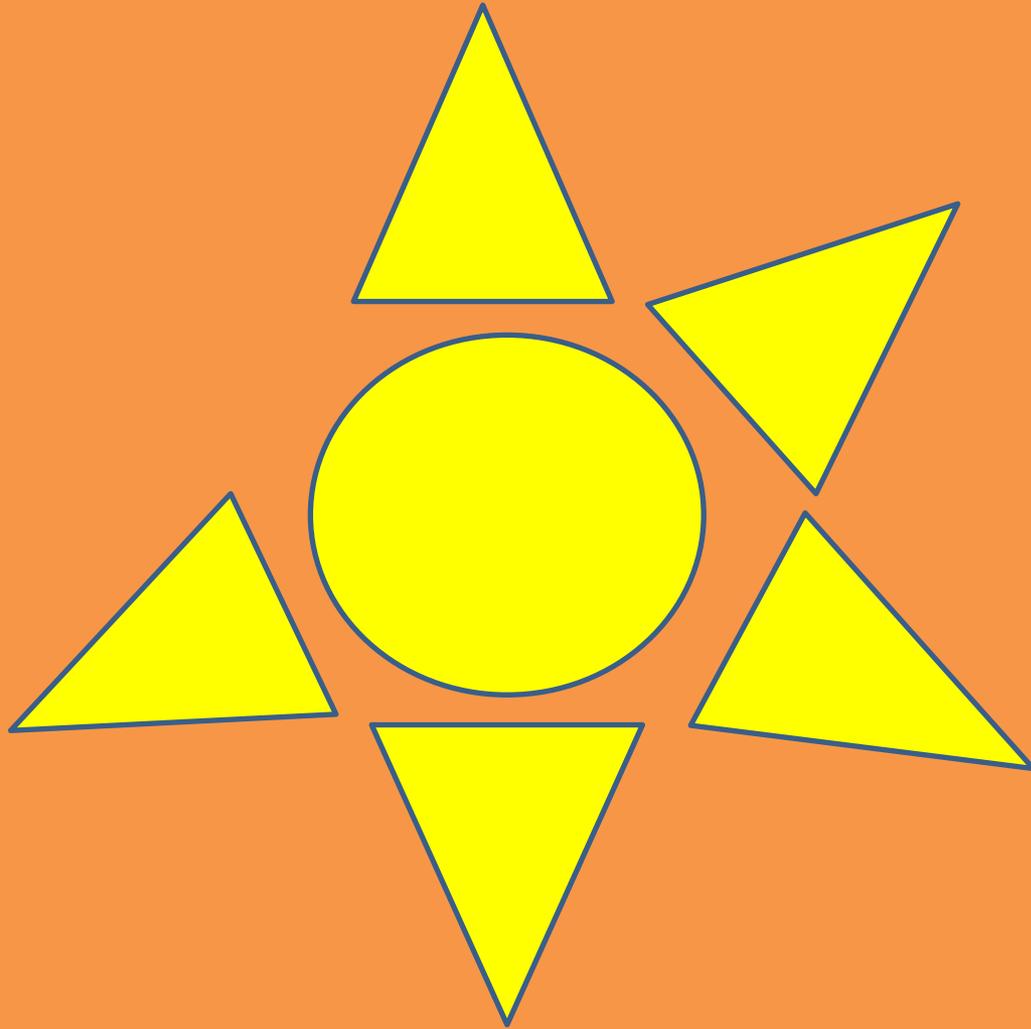
Знают этот фрукт детишки,  
Любят есть его мартышки.  
Родом он из жарких стран  
В тропиках растет ...



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

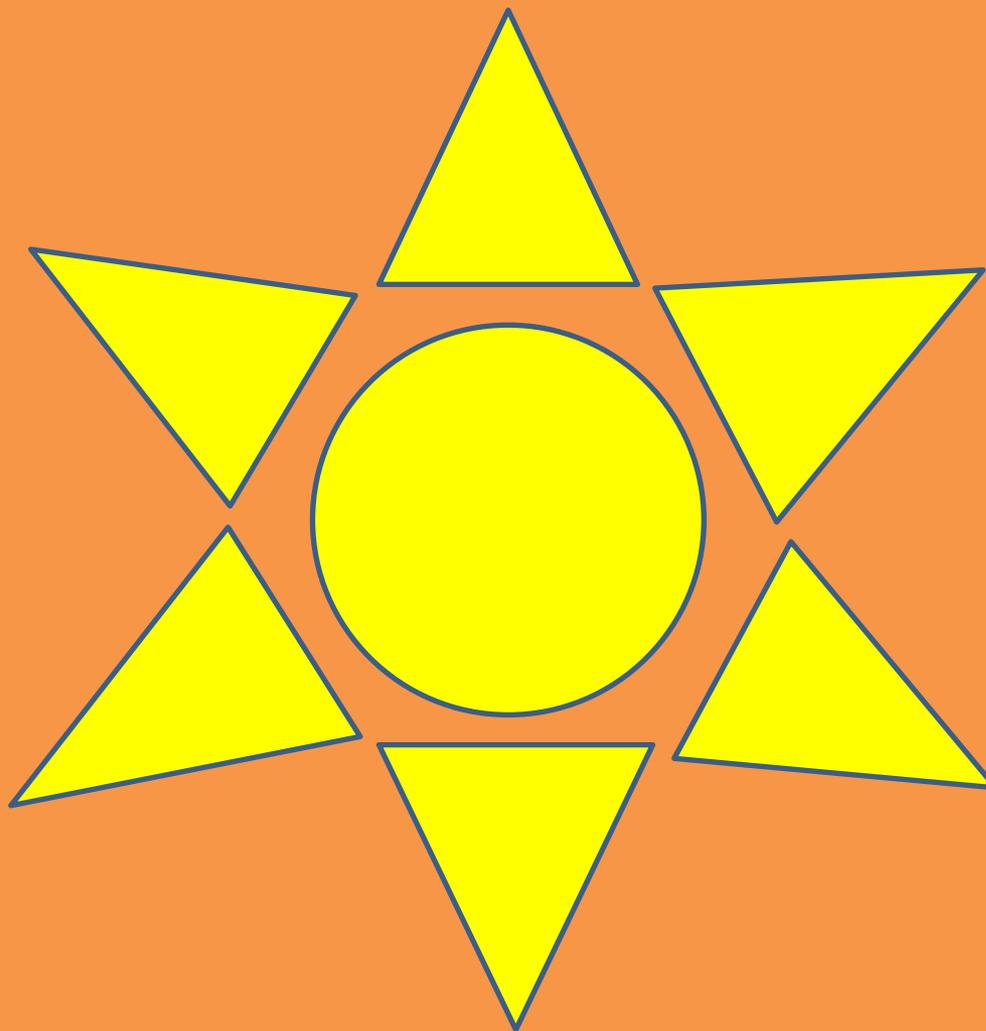


# Чистота





# Режим дня



**СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ  
ДНЯ**















**РИСУЕМ  
ЗДОРОВЬЕ**

# «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ СЕМЬЕ»

Семья  
Боренкова  
Валю



Семья  
Смирнова  
Катюш

В ЗДОРОВОМ ТЭЛЕ  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



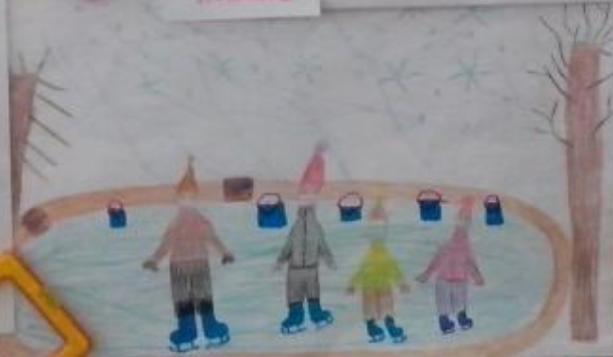
Семья  
Шаровой  
Кашу



Семья  
П - Палега  
О - Овси  
Р - Рогова  
Т - Троя

Семья  
Ивановой  
Юлии

В семье любовь и взаимная  
любовь, уважение и поддержка.  
Здоровье наших родителей  
и настроение зависит!





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**