

# Здоровый образ жизни

- ✓ Всем известно и понятно,
- ✓ Что здоровым быть приятно.
- ✓ Только надо знать,
- ✓ Как здоровым стать



Группа Светлячки

Подготовила:  
воспитатель Бородулина Л.В.



# Утренняя гимнастика

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку –  
Утром сделаем зарядку!





# Культурно – гигиенические

## НАВЫКИ

Чистить зубы, умываться,  
И почаще умываться,  
Закаляться, и тогда –  
Не страшна тебе хандра.





- *На прогулку выходи,*
- *Свежем воздухом дыши.*
- *Только помни при уходе:*
- *Одевайся по погоде!*









# Артикуляционная гимнастика





# • Точечный массаж



# • Релаксация





# Физкультурные занятия





# Гимнастика после сна





# ФИЗМИНУТКИ





# Дыхательная гимнастика





# Пальчиковая гимнастика



Восемь  
пальчиков для  
ног —  
Получился  
осьминог.  
— Сколько ног у  
осьминога?  
— Много-много!

