

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!

