

Группа "Смешарики" детский сад "Ёлочка"



Мы, весёлые ребята,
Всем расскажем по порядку,
Как свой день вам проводить,
Чтоб здоровье сохранить!!!



Рано утром мы встаём,
В детский сад скорей идём,
Здесь нас встретит аромат -
Аромату каждый рад!



Правильно его вдохнём,
Выдохнем...Ну, а потом
На зарядку поспешим
И взбодримся от души!



Много дел сегодня ждёт:
Всем занятиям свой черёд!
Нужно вовремя поесть,
Поиграть, потом присесть...
Да умишка поднабраться –

Скоро в школу отправляться!



Чтобы стали мы умней,
Сделаем массаж скорей -
Ушки, носики потрём...
И болезни нипочём!



И про ручки не забудем -
Упражнения делать будем.
Чтоб умело нам писать,
Нужно их тренировать!



На разминку дружно встанем -
Танцевать мы не устанем!
А потом опять играть:
Посчитать, порисовать...



Ждёт прогулка детвору -
Здесь затеем мы игру...
Свежий воздух - лучший друг!
Победит любой недуг!



Отобедаем...Потом
Моментально мы заснём.
Сон полезен малышам -
Хлюпикам и крепышам!



Как проснёмся - вновь за дело,
На ковёр ступаем смело:
Пуговки, шипы, колючки...
Спинку прямо, тянем ручки!



Горлышко мы прополощем -
Нет микробам злым и тощим!
Не останется следа,
Смоет напрочь всё вода!



Подкрепиться час пробил,
Чтобы было больше сил
Веселиться и играть,
Прыгать, бегать и скакать!



Вместе с клоуном потом
Физминутку мы начнём.
Физминутка не простая -
С язычком мы поиграем!
Будет наш язык послушен,
А стишок совсем не скушен,
Выучим его на раз -

Хоть сегодня в первый класс!



На прогулку вновь выходим -
Быть здоровым нынче в моде.
Клюкву-ягодку скорей
Язычком своим согрей!



Не страшны тогда ангины, ОРЗ и скарлатины.

Это горе - не беда,
Мы здоровью скажем "Да"!
Всем вам шлём большой привет
И позвольте наш совет:
Чтоб с болезнями не знаясь,
Нужно, дети, закаляться!!!





