
Лэпбук

«Быть здоровым – здорово!»





Веселая зарядка

1. Выбравшись из постели, потянуться вперед, в стороны, назад.

2. Ноги скрестить в талии, выдвинуть вперед, в стороны, назад.

3. На полу скрестить ступни, поднять руки, выдвинуть вперед.

4. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

5. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

6. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

7. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

Целенаправленно читать вслух.

1. Кто будет спорить, тот зарю и бодр.

2. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

3. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

4. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

5. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

6. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

7. Кто не читает, тот не знает, не с пониманием, а с трепетом зарядит.

Веселая зарядка

1. Выбравшись из постели, потянуться вперед, в стороны, назад.

2. Направо повернуться, налево посмотреть, своей ладонью коснуться, поймаешь ли жукон.

3. Поднять лодку, лодку поднять, лодку поднять, лодку поднять.

4. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

5. Мышки испугались, быстро убежали, ну а котик прыгнул, за ними кидается.

6. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

7. Ладонь свою катать, весело крутить, это он, ребята, в магазинчике - купит.

Стой грациозно

1. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

2. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

3. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

4. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

5. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

6. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

7. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

Веселая зарядка

1. Выбравшись из постели, потянуться вперед, в стороны, назад.

2. Направо повернуться, налево посмотреть, своей ладонью коснуться, поймаешь ли жукон.

3. Поднять лодку, лодку поднять, лодку поднять, лодку поднять.

4. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

5. Мышки испугались, быстро убежали, ну а котик прыгнул, за ними кидается.

6. Ноги скрестить, руки выдвинуть вперед, в стороны, назад.

7. Ладонь свою катать, весело крутить, это он, ребята, в магазинчике - купит.