«Минутки здоровья»

(фотоотчет)

Утренняя гимнастика

Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражнения начинай!

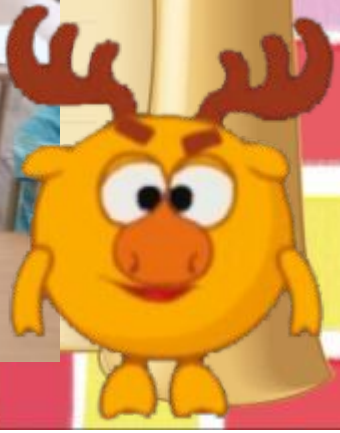
Дыхательная гимнастика

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, лечу, куда хочу.

Пальчиковая гимнастика

Сороконожка
Любит бегать по дорожкам
Босиком сороконожка...



Релаксация

Я слышу океана шум… прибой…
И шелест пены на песке прибрежном.
Расслабься, отдохни, услышь ты шум прибоя,
Пусть тело отдохнет, а с ним и ты.
И все друзья, кто рядом здесь с тобою.

Физминутка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились - ну-ка, ну-ка.
Распрямились, потянулись
А теперь назад прогнулись,
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче.
Чтоб писать, ч
И совсем н

Артикуляционная гимнастика

Подражаем мы лягушкам:
Тянем губки прямо к ушкам.

Буду подражать слону!
Губы «хо

Занимаемся все сразу,
Повторить четыре раза.
Упражненье номер три.
Гимнастика для глаз

Делай с нами и смо

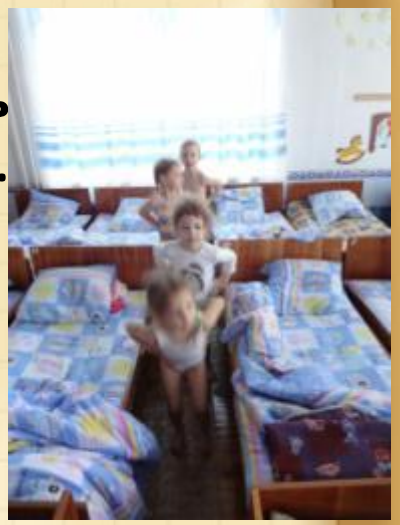
2

3

Бодрящая гимнастика

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись – посмотри.

Мы к водичке подойдём
Глазки моем, щёчки трём
а[illegible]
с[illegible].



Подвижные игры

Спортивным быть теперь
вновь модно!
Со спортом много ты поймешь:
Спорт - и здоровье без таблеток,

Спасибо за внимание