



«В здоровом теле- здоровый дух» группа №10 «Звёздочки»

Подготовили воспитатели:
Колочева Наталья Викторовна
Фатеева Светлана Сергеевна
г. Барнаул 2024





Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе. (Г. Спенсер)





Утренняя гимнастика

*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас
боятся,
Пусть они не ходят к
нам.*





Музыкально-ритмическая гимнастика





Физкультурные занятия





Гимнастика после дневного сна



*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться
нужно потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кроватки
Кулачком потрете пятки.
А теперь тихонько встанем и
на месте зашагаем.*





Ходьба по корригирующим дорожкам

*В мире нет рецепта
лучше -*

*Будь со спортом
неразлучен,*

*Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!*





Пальчиковая гимнастика

*У девочек и мальчиков
На руке пять пальчиков:
Палец большой - парень с душой,
Палец указательный - господин
влиятельный,
Палец средний - тоже не
последний.
Палец безымянный - с колечком
ходит чванный,
Пятый - мизинец, принёс вам
гостинец.*



Дыхательная гимнастика

*Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.*



Прогулки, подвижные игры

*Свежий воздух
малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять
нам!
И никаких
болезней!...*



Здоровые дети – здоровая нация!





Спасибо за внимание!

