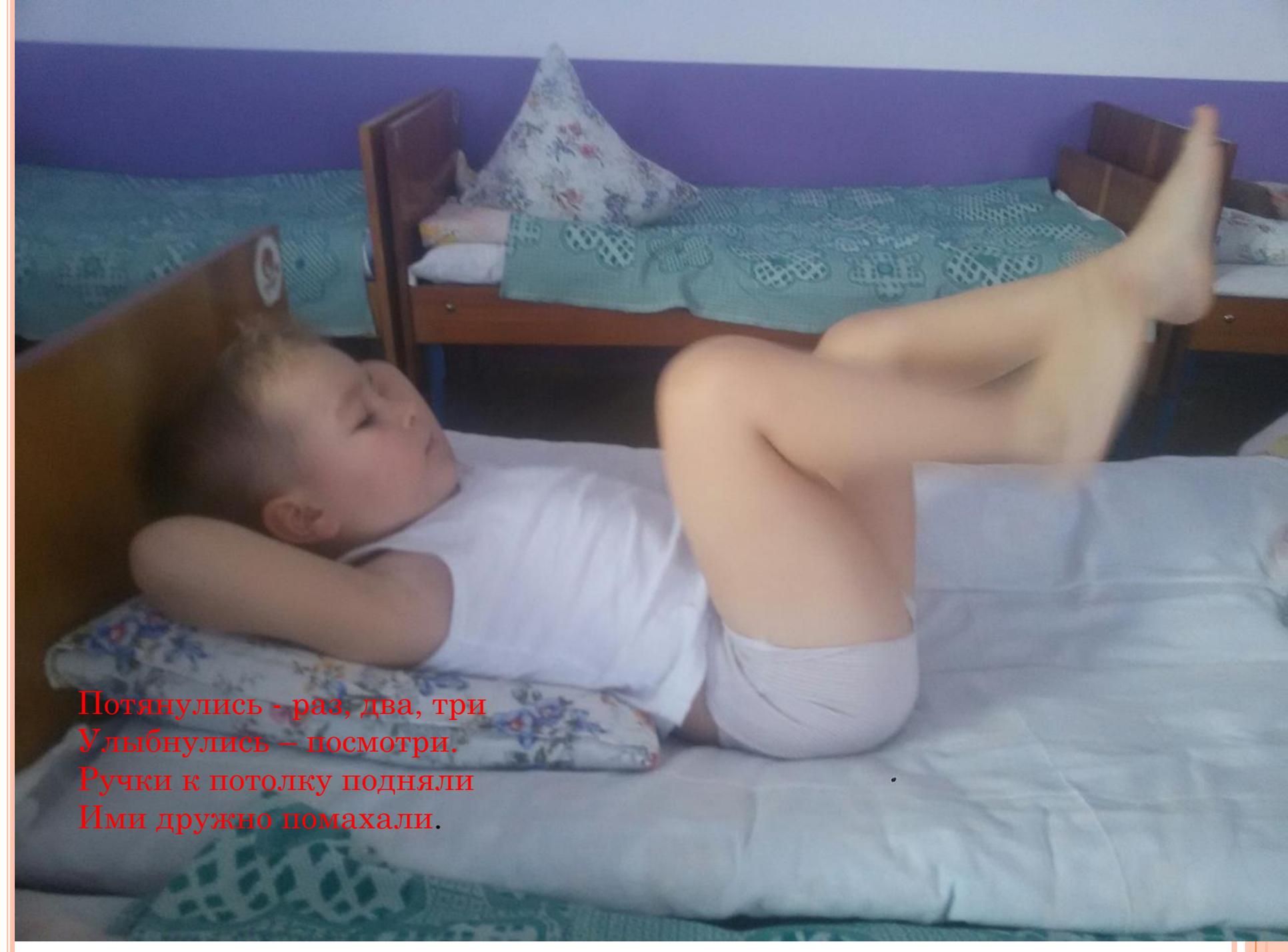


Закалка, спорт, движение.



A young child with light hair is lying on their back on a bed. They are wearing a white t-shirt and white shorts. Their right leg is pulled up towards their chest, and their right foot is pointing upwards. Their left arm is resting behind their head. The bed has a white sheet and a green patterned blanket. In the background, there is another bed with a green patterned blanket and a floral pillow. The wall is purple.

Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись — посмотри.
Ручки к потолку подняли
Ими дружно помахали.



И головку повернём мы
Вправо, влево, вверх и вниз.
Тут проснулись наши ножки,
Зашагали по дорожке.

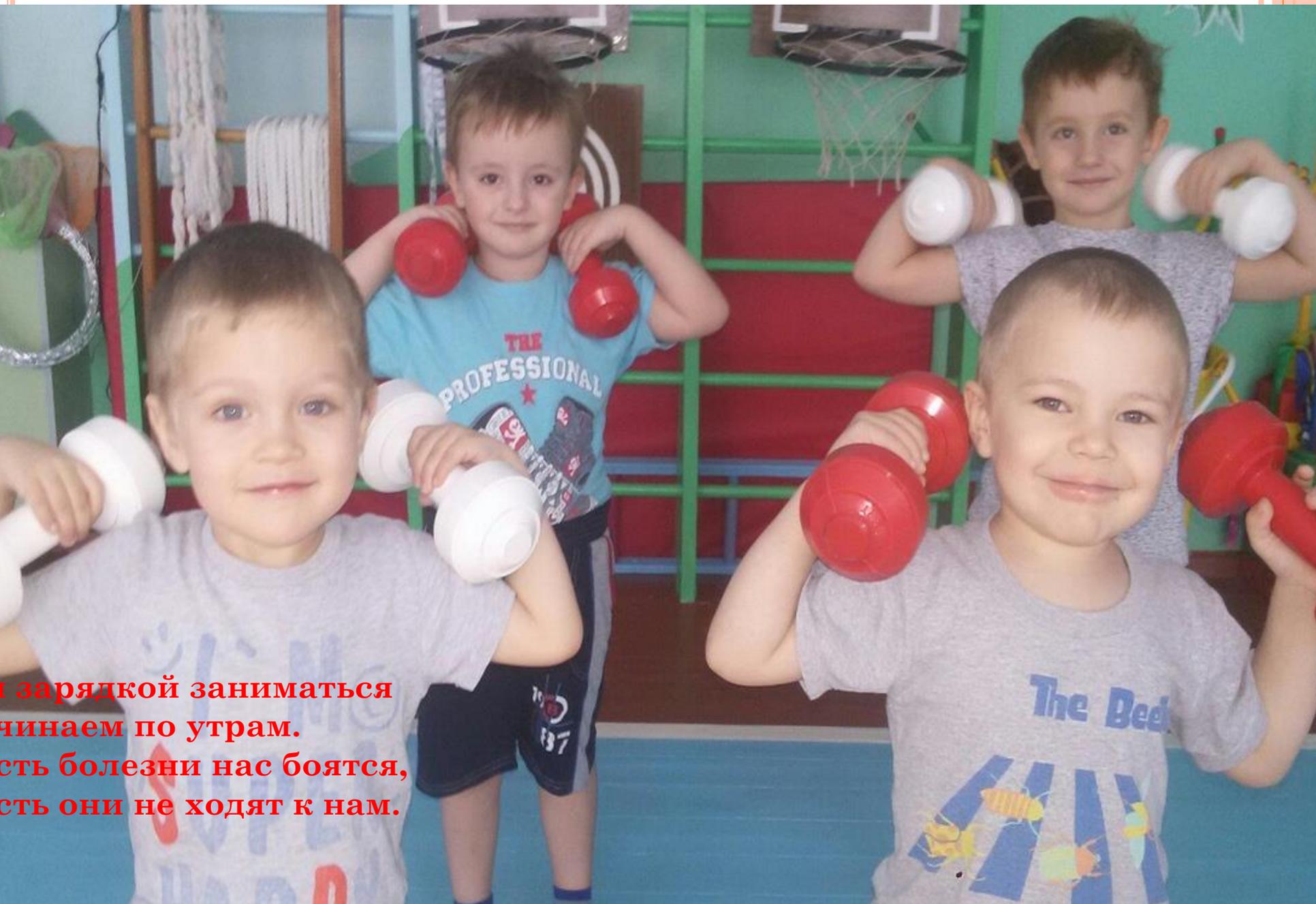








Разминаем ручки мы,
Шишками сосновыми,
Быть хотим счастливыми,
Быть хотим здоровыми.



и зарядкой заниматься
начинаем по утрам.
Есть болезни нас боятся,
Есть они не ходят к нам.



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

Будь
здоров!



Наш спортивный уголок
Никогда не одинок.
Утром мы к нему подходим,
И мячи мы там находим.

ЗАКАЛКА, СПОРТ, ДВИЖЕНИЕ - всех целей достижение!

Самомассаж
(пальчиковая гимнастика)



Главная цель пальчиковых игр - перекрестное внимание, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка.



Водные процедуры



Прогулки на свежем воздухе



Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом.



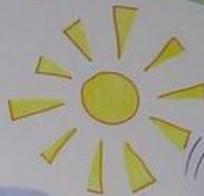
Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.



Гимнастика пробуждения с дыхательными упражнениями

Цель гимнастики пробуждения:

- активизировать физиологическую систему в процессе засыпания;
- активизировать функции двигательного аппарата;
- развивать двигательное воображение;
- формировать пространственную ориентацию;
- создавать интерес к заплыванию в водоемы;
- проводить профилактику.



Физические упражнения (утренняя зарядка)



Цели утренней (гимнастической) гимнастики в ДОУ - содержание и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.



• Главное в жизни - это здоровье!
• С детства попробуйте это понять!
• Главная ценность - это здоровье!
• Его не купить, но можно подарить.



- Мне не страшен холод зимний
- И осенний ветерок,
- Летний зной и мощный ливень
- Не собьет меня уж с ног.
- Что мне ваша непогода,
- Я с природою дружу,
- Ведь уже чуть больше года
- Закаляюсь по утрам!!!

