

МАДОУ «Детский сад №242»



Формирование здорового образа жизни детей во 2 первой младшей группе



Подготовили:
Правдивцева О.В.
Носарева А.В.

2024-2025



* День начинаем с зарядки!!!
 Ручки-ручки - потягушки
 И ладошки - похлопушки.
 Ножки-ножки — топотушки,
 Побегушки, попрыгушки.
 С добрым утром, ручки,
 Ладошки и ножки,
 Щёчки-цветочки — чмок!



*

Чистые руки – залог здоровья!!!
Мыли мылом ушки,
Мыли мылом ручки,
Вот какие ладошки,
Ладошки-ладошки.



* Очень каша хороша!
Ели кашу не спеша,
Ложку за ложкой
Ели понемножку...



* Сидит белка на
тележке,
Продает она
орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке – топтыжке
И зайчику-
трусишке.



* Этот шарик непростой,
Он колючий, вот какой.
Будем с шариком играть
И ладошки согревать.



* Разрабатываем пальчики



* Дыхание - основа жизни.
«У-у-у-у-у....»
Так завывает ветер
То в поле, то в трубе,
А ну-ка ты попробуй:
Удастся ли тебе?





Солнце глянуло в кроватки,
Надо делать нам зарядку.
Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.
Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!



* Разминаем ножки
Разминаем ножки



* Делаем массаж

- * Катится колючий ёжик,
- * Нет ни головы ни ножек,
- * Мне по спинке вверх бежит
- * И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

 **Спасибо за внимание**