

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №242»

«Оздоровительная работа в группе»

1 вторая младшая группа

Воспитатели: Литвиненко А.С.

Рудакова Т.А.

2024-2025



Утренняя зарядка

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
упражнения помогут.

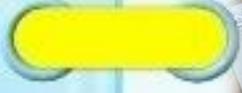


Пальчиковые игры



*Мышцы рук мы укрепляем,
Шишку по рукам катаем
Левой, правой, левой, правой,
Вот как весело катаем!*





Дыхательная гимнастика

Дыхание - важнейшая функция организма, от которой зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

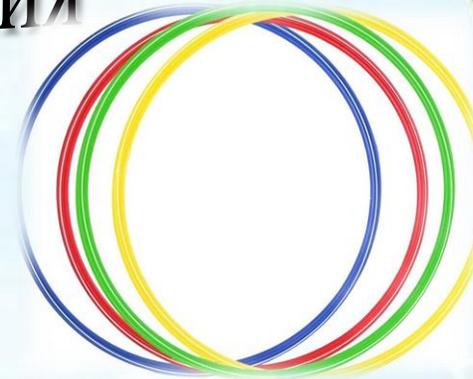
Правильное дыхание способствует правильному формированию речевой, нервной и иммунной систем.

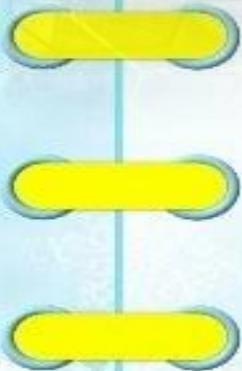


Спортивные упражнения



*Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!*





Босохождение по массажному коврику после дневного сна

Мы ходим по дорожке, пощекочем свои ножки!



Культурно-гигиенические навыки

Чистая водичка
Умоет наше личико,
Вымоет ладошки,
Намочит нас немножко,
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся,
И всем улыбаемся!



Здоровье — это здорово!

