

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №242»

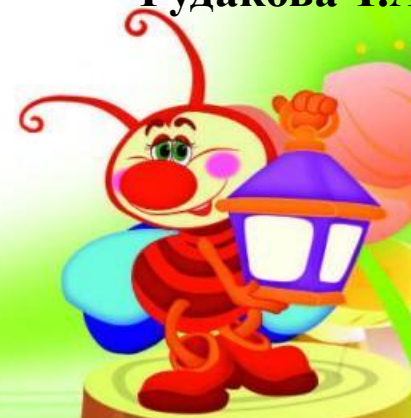
# «Оздоровительная работа в группе»

## 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.

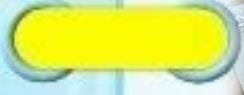
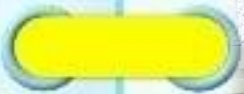


# Пальчиковые игры



*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.

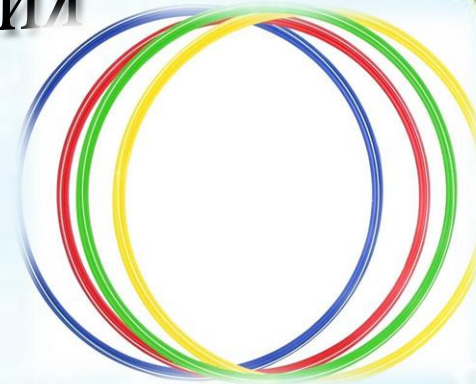
Правильное дыхание способствует правильному формированию речевой, нервной и иммунной систем.



# 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!

