

Учимся быть здоровыми!

(что мы делаем, чтобы
быть здоровыми)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
ГИМНАСТИКИ



Подготовила воспитатель:
Королева О.В.



РЕЛАКСАЦИЯ

РЕСНИЧКИ ОПУСКАЮТСЯ, ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЮТСЯ.
МЫ СПОКОЙНО ОТДЫХАЕМ, СНОМ ВОЛШЕБНЫМ ЗАСЫПАЕМ.
ДЫШИТСЯ ЛЕГКО, РОВНО, ГЛУБОКО.
НАШИ РУЧКИ ОТДЫХАЮТ, НОЖКИ ТОЖЕ ОТДЫХАЮТ,
ОТДЫХАЮТ ЗАСЫПАЮТ.
ШЕЯ НЕ НАПРЯЖЕНА И РАССЛАБЛЕНА.
ВСЁ ЧУДЕСНО РАССЛАБЛЯЕТСЯ.
ДЫШИТСЯ ЛЕГКО..., РОВНО..., ГЛУБОКО.



ВЗЯЛИ УШКИ ЗА МАКУШКИ

ВЗЯЛИ УШКИ ЗА МАКУШКИ
ПОТЯНУЛИ...ПОЩИПАЛИ...
ВНИЗ ДО МОЧЕК ДОБЕЖАЛИ
МОЧКИ НАДО ПОЩИПАТЬ:
ПАЛЬЦАМИ СКОРЕЙ РАЗМЯТЬ
ВВЕРХ ПО УШКАМ ПРОВЕДЁМ
И К МАКУШКАМ ВНОВЬ ПРИДЁМ.



Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

**Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетки.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть!**



Вот как мы старались



Массаж стоп

Славненькие ножки,
Пальчики все – крошки.
Пальчик каждый разомнем
Пяточки твои помнем.
Что за ножечки у нас!
Разомнем мы их сейчас!
Вот мизинчик, безымянный
Пальчик средний самый-самый,
Указательный, большой –
Самый он любимый мой
Пяточки мы не забудем
Тоже разминать их будем



Гимнастика для глаз

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, даль
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,
Убедитесь вы сейчас!
Мы гимнастику для глаз
Выполняем каждый раз.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

