



# Наши здоровье-сберегающие технологии!

9 группа



# Зарядка!

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.





## Су-джок гимнастика!

Я мячом круги катаю,  
Взад - вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку.  
Будто я сметаю крошку,  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну.

## Су-джок гимнастика!

**Кольцо на пальчик надеваю.**

**И по пальчику качу.**

**Здоровья пальчику желаю,**

**Ловким быть его учу.**



## Гимнастика после сна!

Просыпаются ребята,  
Нам уже пора вставать.  
Мы совсем не лежебоки,  
Любим мы играть, плясать.

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.



## *Крегирующие дорожки!*

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!



## Закаливание!

Чтобы быстрым, крепким быть  
Нужно спорт полюбить.  
Что б здоровым оставаться,  
Водой нужно закаляться!



***Спасибо за внимание!!!***