



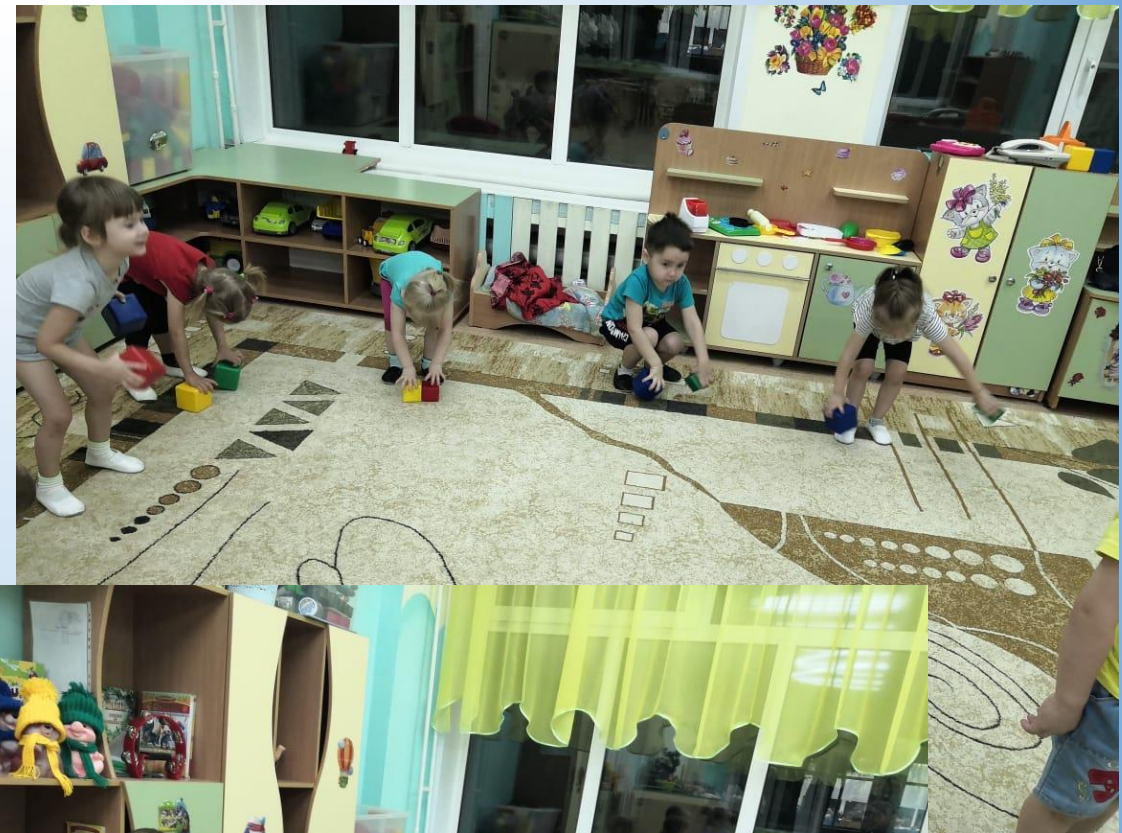
Наши здоровье-сберегающие технологии!

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!!!