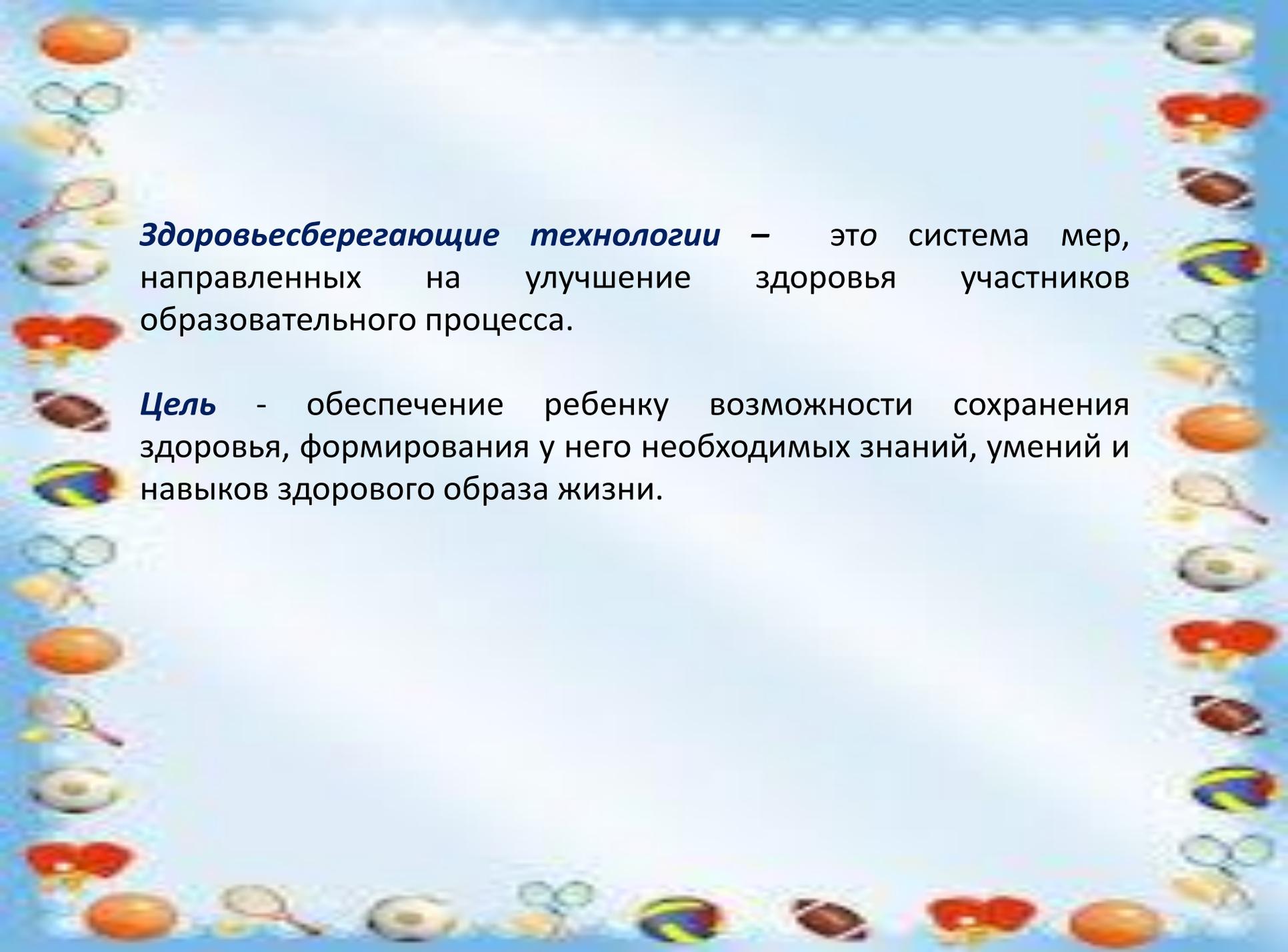




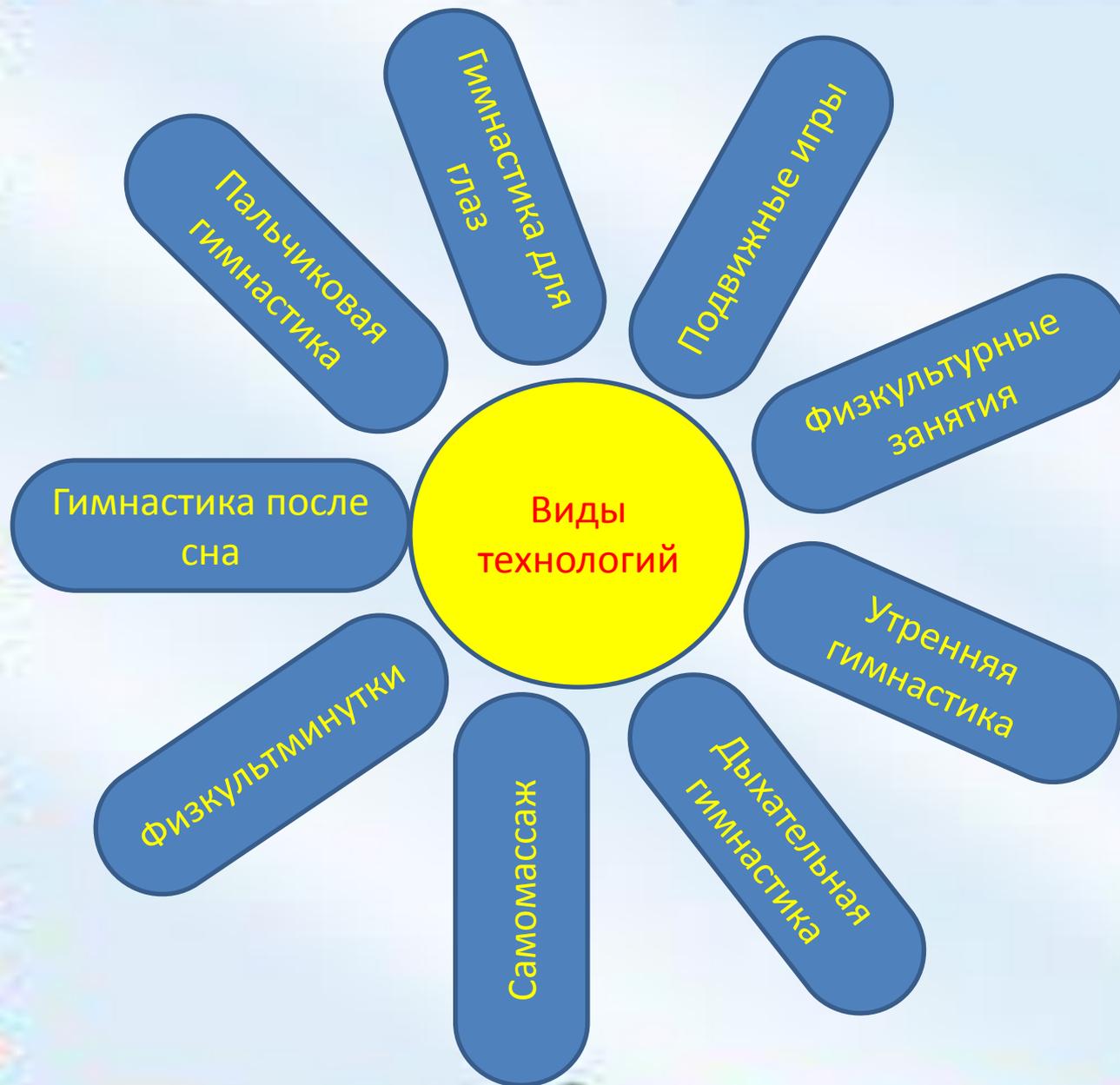
***Мы за здоровый образ жизни
группа «Капитошка»***

Воспитатель Шабалина О. М.

A decorative border surrounds the page, consisting of various colorful buttons, symbols, and icons such as the number 8, a magnifying glass, and abstract shapes in shades of orange, red, blue, and green.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Цель - обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирования у него необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.





**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.**





Подружились с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперед.
Мы не лечимся микстурой –
Мы здоровы целый год!







Мы в бассейн идем сегодня,
Этим фактом мы довольны.
Есть бассейн у нас в саду,
Заниматься в нем люблю.



Во время занятий мы разминаем пальчики, делаем гимнастику для глаз.



фізкультминутки





Дорогие малыши,
После сытного обеда
По закону Архимеда
Полагается поспать.
Но перед тем
Как лечь в кровать —
Нужно рот прополаскать
Для удаление остатков
Пищи на зубах,
Чтобы зубки наши
Не чернели и не болели





Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражнение, начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!



Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.





Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет!



