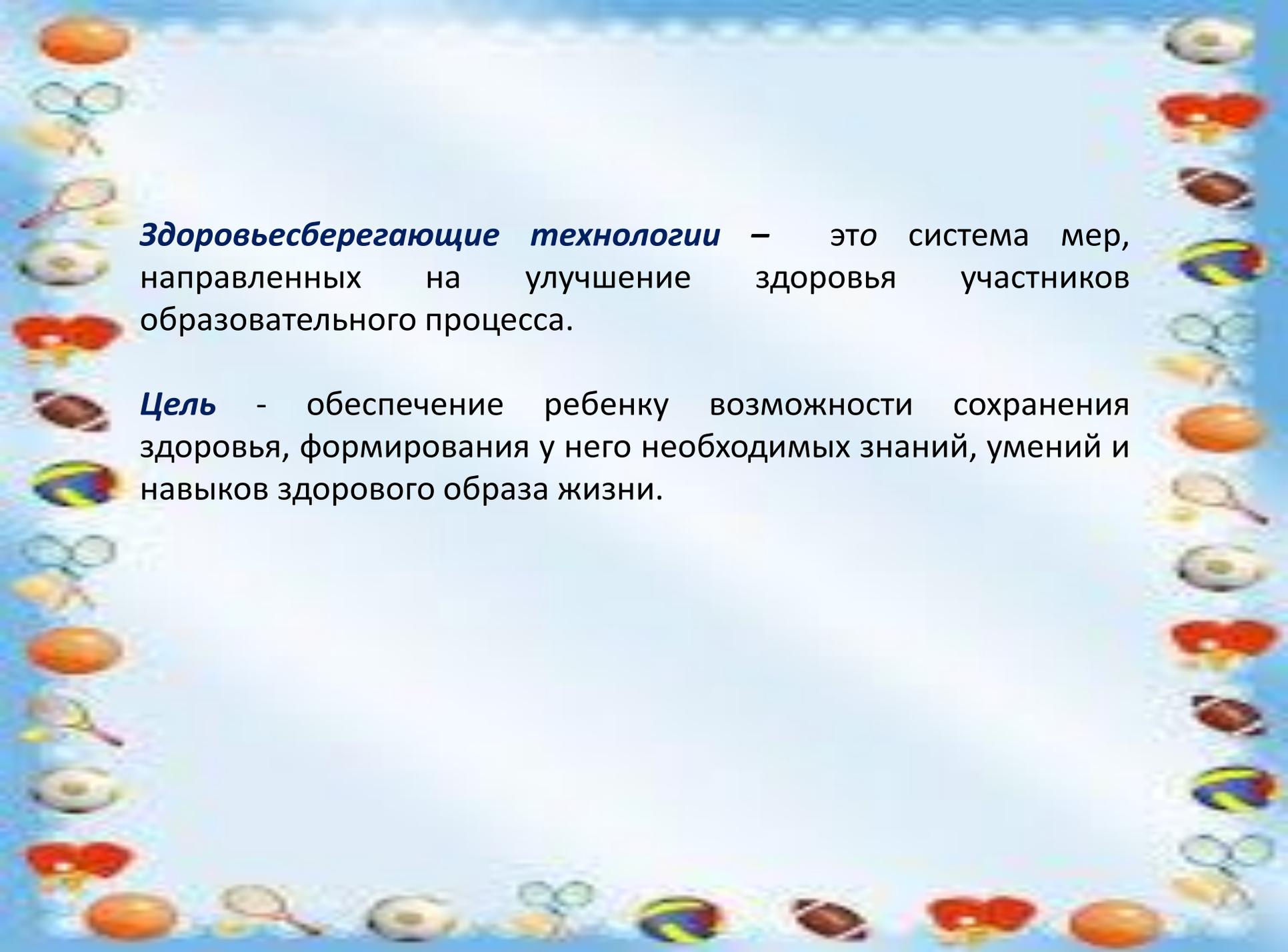




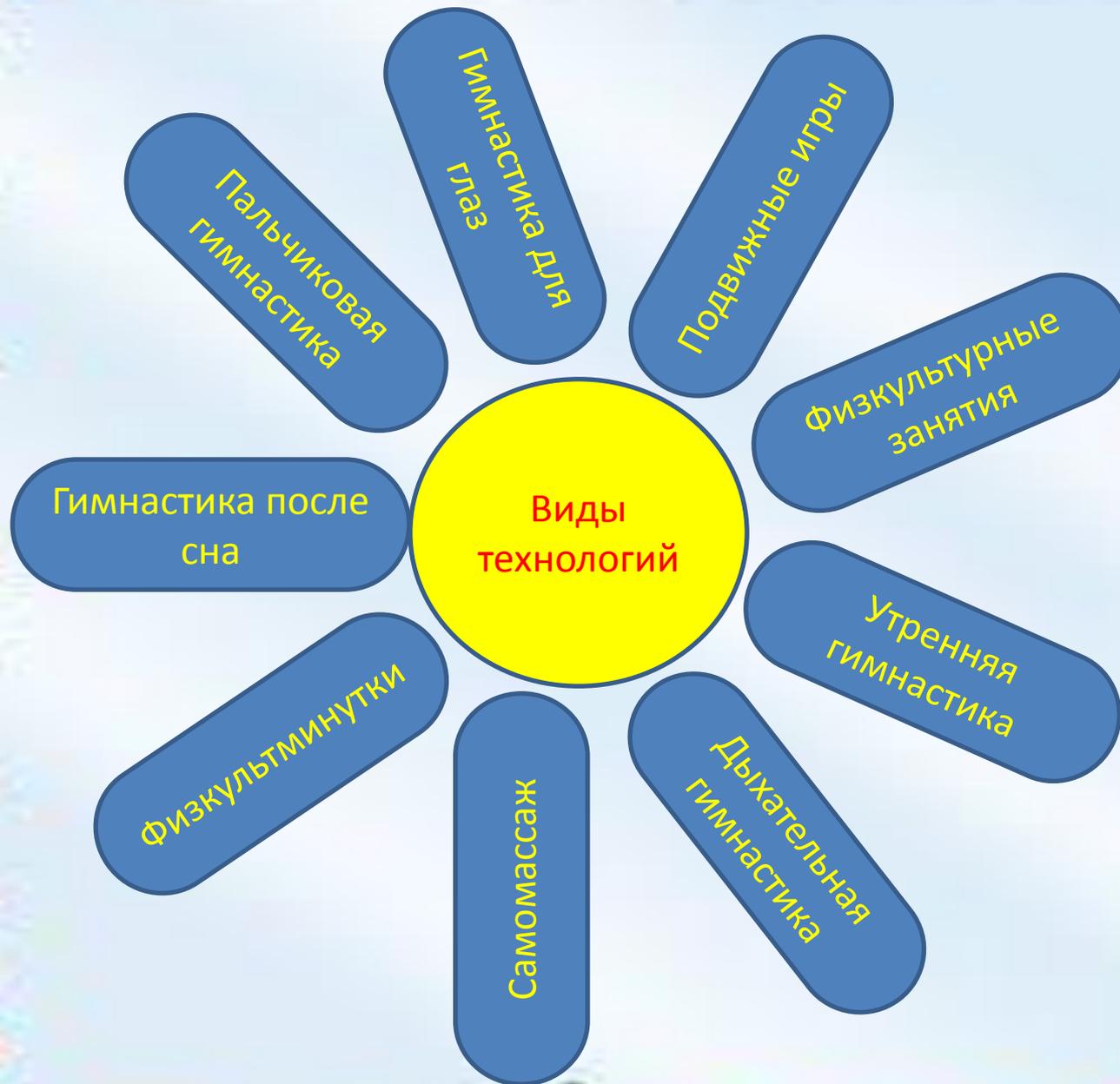
***Мы за здоровый образ жизни  
группа «Капитошка»***

Воспитатель Шабалина О. М.

A decorative border surrounds the text, consisting of various colorful buttons, symbols, and icons such as a magnifying glass, a lightbulb, 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.

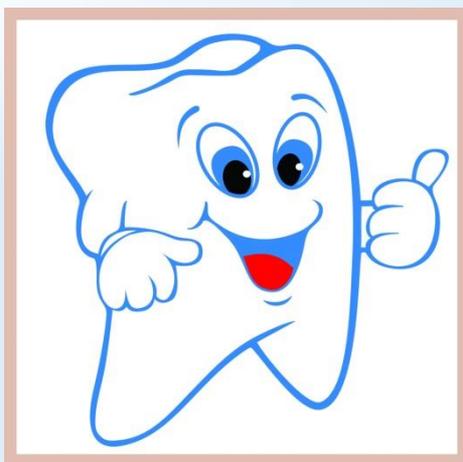


фізкультминутки





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!





