

МДОУ «Детский сад №21 «Умка»



Младая группа « Солнышко»

Провела и подготовила воспитатель : Сафоничева Т.Г.

2021 год.

• «Потягивание»

- И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)



«Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
Вернуться в И. п. (4-6 раз)



«Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)
*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед*





Чистота- залог здоровья!



А чтобы мне
здоровым быть,
Буду руки
с мылом мыть
До еды, после прогулки,
Если я к врачу ходил,
Чтоб микробы
вместе с булкой
и борщом
не проглотил.



Хождение по коврику «тропа здоровья»



