

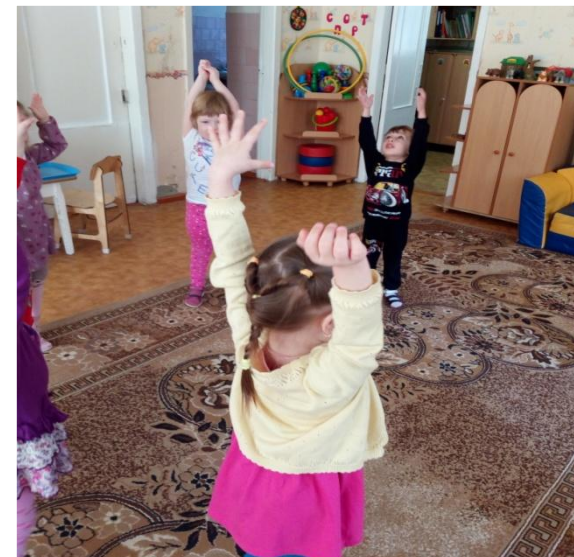


Презентация: «Оздоровительные мероприятия в режимных моментах второй младшей группы».

Подготовил воспитатель: Арефьева Л.А



Здоровье в порядке – спасибо зарядке!



Закаливание водой.

Ай, лады-лады, не боимся мы воды,
чисто умываемся, закаляемся.



Пальчиковые игры.



«Семья»

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца.

**Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,
Вот и вся моя семья.**

Засолим капусту

**Мы капусту рубим,
Мы морковку трем,
Мы капусту солим,
Мы капусту ждем.**



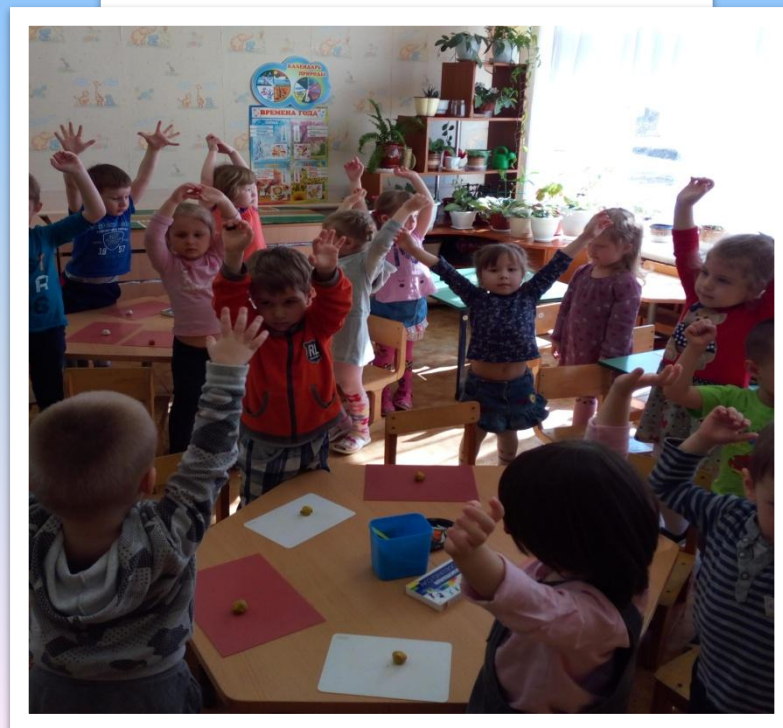
Физическое развитие детей.

Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.



Физкультминутки во время образовательной деятельности.

Долго, долго мы лепили,
Наши пальцы утомили,
Пусть немного отдохнут,
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем,
И опять лепить начнем.



Подвижные игры на прогулке.

Кто любит быстро двигаться
Здоровым тот растёт.
Все ребята дружно,
встали в хоровод!





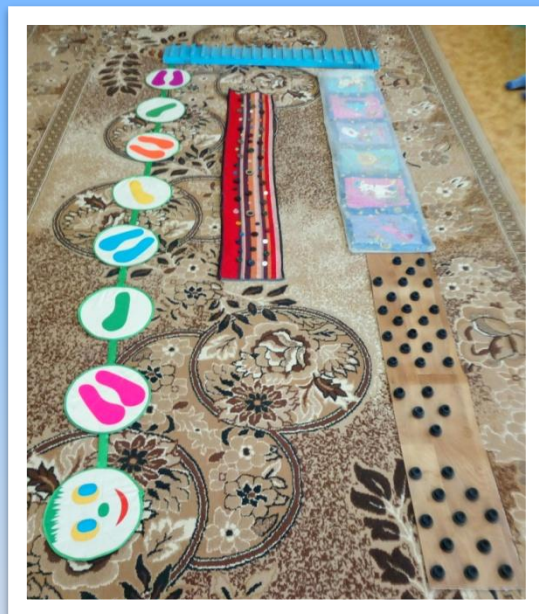
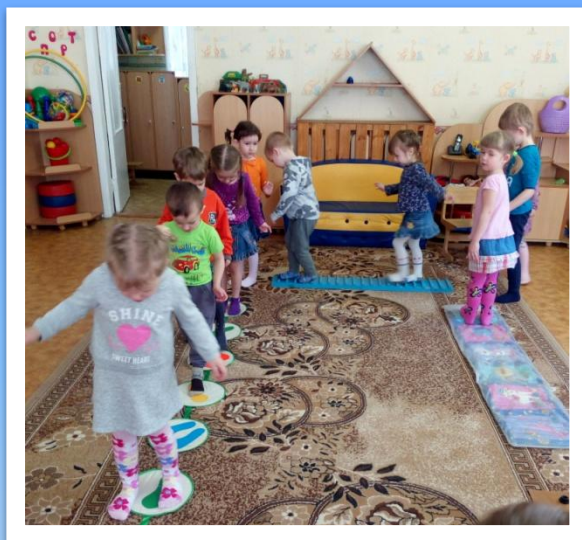
Гимнастика пробуждения.



Птичка села на окошко,
Во дворе мяукает кошка -
Разбудить решили нас.
Все! Окончен тихий час!



Корригирующая дорожка.



Дыхательная гимнастика.

Каша кипит.

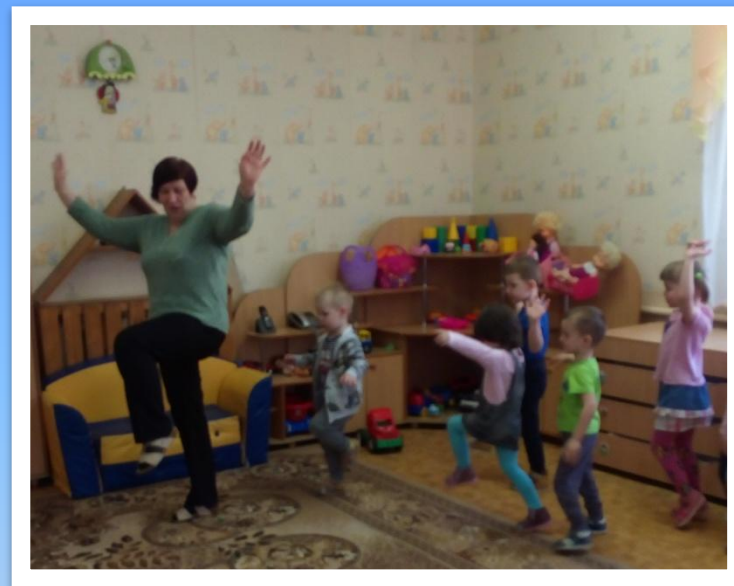
Паровозик.

Петух.

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам.

Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку».

Повторить 5–6 раз.



Массаж. Самомассаж.

"Домик". Сложить пальцы "домиком" перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

"Теплые ножки". Сидя, энергично растирать (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же – левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!