

«Один веселый и  
здоровый день из жизни  
ребят

2 группы «Родничок»

Утро



**"ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ?  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ..."**

Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!  
А потом мы приседали,  
Меньше мышки в норке стали.  
Ну-ка, спрячемся от кошки:  
Носик прижимаем к ножке.

Без спорта и движения  
прожить ни дня нельзя  
Ни верите, смотрите как в  
садике своем

Играем и гуляем  
здоровыми растем.



## Мы с физкультурой хорошие друзья...



Чтобы жизни удивляться,  
Чтобы духом не стареть,  
Надо ею заниматься,  
Надо лень преодолеть!

Физкультура – враг болезней!  
Всем известно с детских лет.  
В жизни средства нет полезней  
От телесных разных бед.

И душе в здоровом теле  
Доброй, чистой легче жить.  
Значит надо в самом деле  
С физкультурой дружить.



# Прогулка

Зимой такая красота!  
Не хочется домой.  
Веселье, смех и теснота  
На горке ледяной.  
Но мы не замерзаем.  
А мы в снежки,  
А мы в снежки,  
А мы в снежки играем!



2 половина дня .  
продолжение...

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.





## Самомассаж.

РУЧКИ РАСТИРАЕМ (потирание ладоней )

И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки),

И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ  
(разогретыми ладонями проводят по лицу сверху  
вниз),

ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ  
(граблеобразные движения пальцами от середины  
лба к вискам).

УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО  
(растирание ушных раковин по краю снизу вверх и  
сверху вниз).



**Знаю, маме интересно  
Знать о том,  
Как мы живем.**

**Мы рассказываем честно  
И подробно обо всем.**



Детки в садике живут,  
Здесь играют и поют,  
Здесь друзей себе находят,  
На прогулку с ними ходят.  
Вместе спорят и мечтают,  
Незаметно подрастают.  
Детский сад — второй ваш дом,  
Как тепло, уютно в нем!

Вы его любите, дети,  
Самый добрый дом на свете!

