МБДОУ «Детский сад №234 г. Челябинска»

## За здоровый образ жизни



Выполнил воспитатель детей раннего возраста группы «Солнышко» Лоде Оксана Валерьевна

Быть здоровым, быстрым, ловким нам помогут тренировки. Бег, разминка, физзарядка и спортивная площадка, А ещё наш инвентарь и болезней не видать!





Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня. Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать. Ну а утром не лениться — На зарядку становиться! Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.







Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна. Для начала по порядку — Утром делаем зарядку!

Утренняя гимнастика.







Успокоились немножко — Вдох — закончилась дорожка, Выдох — встанем у порожка И опять начнём играть, День с улыбкою встречать!

Дыхательная гимнастика.

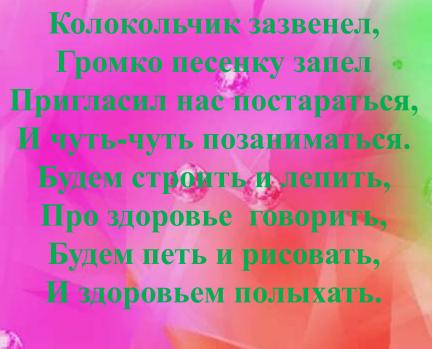




Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки, Скамейку, обручи и палки!











Руки ставим перед грудью, В стороны разводим. Мы зарядку делать будем, При любой погоде.





Каждый раз после прогулки
Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!





Чтобы нам здоровым быть, Надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь — Наша первая любовь.











