

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»

Здоровье сберегающие мероприятия группы «Ромашка»

**Составитель: Бреславцева .Т.М.
Воспитатель высшей
квалификационной категории**

Красноярск, 2023



Воздушные ванны после сна

Светит солнце ярко, стало жарко-жарко.
Бабочки проснулись, детки улыбнулись.



Мы выходим на площадку,
Начинается зарядка!
Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна,
От лени и болезней спасает нас она!

Соревнование

Как здорово, как весело
С друзьями здесь играть!
Соревноваться вместе
И вместе побеждать!



Полезьа витаминов

Шиповник — для здоровья клад,
Так в народе говорят.
Из шиповника отвар —
Ценный от природы дар.

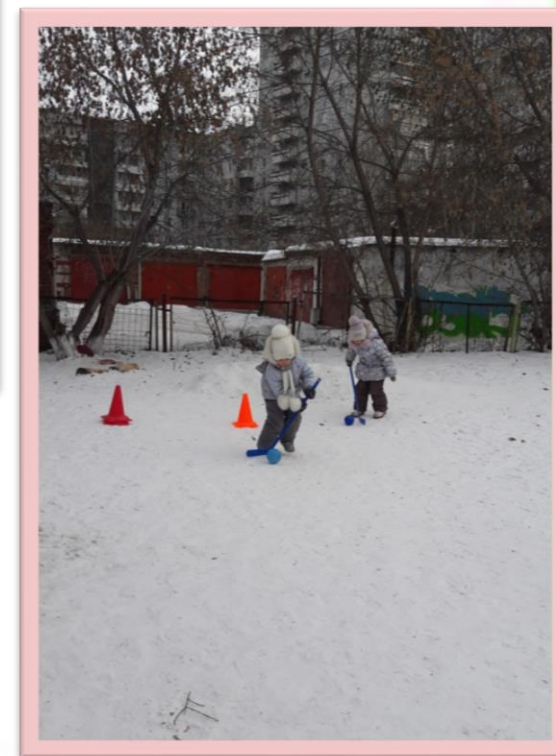
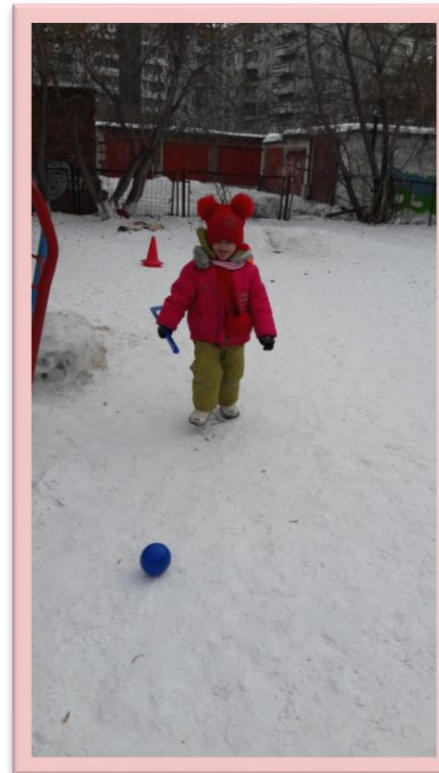


Помни истину простую — Лучше видит
только тот.

Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

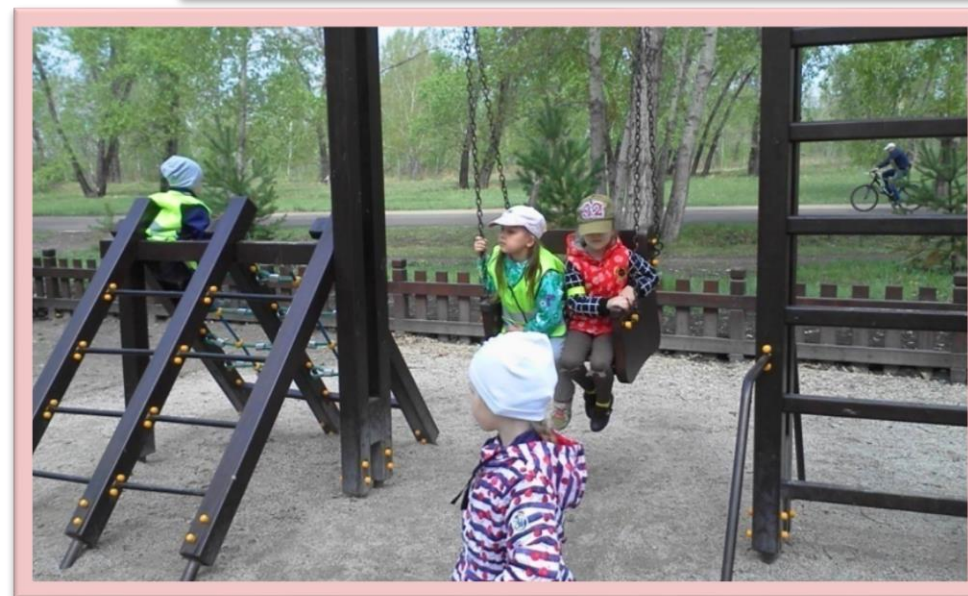
Игры на свежем воздухе

Есть много разных видов спорта:
Футбол, дзюдо и баскетбол,
Но сердцу моему милей
Спорт под названием Хоккей.



Отдыхаем на острове Татышев

Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...



Тренировка на Столбах



Вот и первая скала,
Покорилась... Гип, Ура!!!
Не уйти мне от судьбы...
Красноярские Столбы

Играем на участке

И в снежки мы
наигрались,
И на горке накатались.
А давайте, может быть,
Бабу снежную лепить!



Хороши, конечно, сани,
Только хитрые они:
Вниз, под горку, едут сами,
А на горку — их тяни!..



Отдыхаем в городке

На прогулку! Кто быстрее?
Позовём с собой друзей,
Ведь общение в игре
Так полезно детворе!



Гимнастика после сна

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись.





Быстрые, ловкие

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет



Спортивные эстафеты



**Чтоб в спорте первыми быть
Надо спорт любить.
Чтоб спортсменом мог каждый стать.
Надо день зарядкой начинать.**



Целевая прогулка на берег Енисея



В водах нашей тихой речки
Золотом блестят колечки.
Я в них камушки кидаю,
Но так жаль — не попадаю.

Дозированная ходьба



Мы построились по парам,
Дружно за руки взялись,
Зашагали на прогулку:
– Эй, народ! Посторонись!



Физ минутки



Тоненькие ножки
Пляшут на дорожке.
Ножками — топ-топ!
Ручками — хлоп-хлоп!
Близко ночь — улетели прочь!

Спасибо за внимание!