

# РЕЖИМ ДНЯ, ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЬЕ

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ЧАСТИ ТЕЛА»

**Знаем мы все части тела:**
**Руки, ноги, голова.**
(подражательные задания по тексту)
**На руке у нас пять пальцев,**
**Знаем мы их имена.**
**А на голове два глаза,**
**Уха два, есть нос и рот,**
**Щеки, лобик, подбородок,**
**Шея, плечи, грудь, живот.**
**И коленки у нас гнутся,**
**Можем сесть и можем встать,**
**Если руки вверх поднимем,**
**Можем ими помахать.**
**Голову наклоним влево,**
**Можем вправо наклонить,**
**Шея станет тяжелее,**
**Голову вниз опустить.**
**Плечики поочередно**
**Можем вверх мы поднимать.**
**Ну, а спину мы свободно**
**Можем дружно наклонять.**

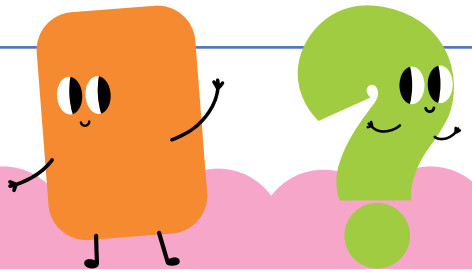
## ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО»

Прибегу я по тропинке
К сладкой ягодке... (малинке)

Черный рот у Вероники,
Ведь в лесу полно... (черники)

Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый, все довольны.
Как приятен он на вкус,
И зовут его... (арбуз)

Краснощека, невеличка,
Манит в лес нас... (земляничка)



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ЯГОДЫ»

**Раз, два, три, четыре, пять,** (пальцы «здороваются»)
**В лес идем мы погулять.** («шагать» пальцами по столу)
**За черникой,** (загибать пальцы)
**За малиной,**
**За брусникой,**
**За калиной.**
**Землянику мы найдем.**

