



УПРАЖНЕНИЕ

Кошка

Кошка утречком проснулась,
Вверх изящно потянулась,
Вниз красиво наклонилась,
Вправо-влево покрутилась,
И опять вниз наклонилась



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазкам видеть всё дано —
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг





УПРАЖНЕНИЕ

Упражнения для рук

Пальчики в замок сцепили,
Вправо, влево покрутили.
Кисти вниз, потом подняли.
Так недолго помахали.
Каждый пальчик на руке
Помассировать в руке.



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

Ветер

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветерок колыхнется.
Как легко мне дышится.
Раз — вдохнули глубоко,
Выдох сделали легко.

Два — ещё чуть-чуть
вдохнули,
Три — как шарики
мы сдулись.



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

Мы осанку исправляем

Мы осанку исправляем —
Спинки дружно прогибаем.
Вправо-влево мы нагнулись,
До носочков дотянулись.
Плечи вверх, назад и вниз
ФИЗКУЛЬТУРА — НАШ ДЕВИЗ!



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

На зарядку

Руки вверх поднять пора.
В стороны, вперёд, назад.
Повороты вправо-влево
Делаем мы то и дело.
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

Ванька-встанька

Ногами «топ-топ»,
Руками «хлоп-хлоп»,
Глазами «миг-миг»,
Плечами «чик-чик»,
Присели-встали,
Присели-встали



2025 год

Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





Дождик

Вдруг полил неожиданно дождик,
Быстро прячемся под зонтик.
Мы на пяточках пройдём,
Лужи ловко обойдём





Игра
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»