

**Упражнения в кроватке,  
разогрев стопы ног  
перед закаливанием**



*Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
Мы топаяем ногами, топ, топ  
Качаем головой  
Мы руки поднимаем, мы руки  
опускаем*







# «Рижский метод закаливания»



*А мы ножку подкуем,  
Чтобы бегала бегом.  
И другую подкуем,  
Чтобы бегала бегом.*

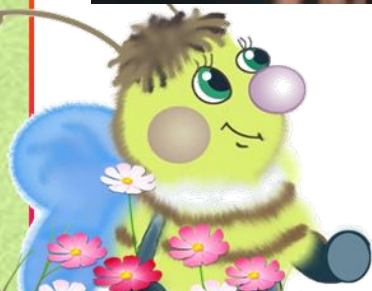




# Дорожки здоровья



*Чтоб здоровы были  
ножки, мы пройдемся  
По дорожке!!!!*



## Мытье рук прохладной водой



*Кто горячей  
водой  
умывается,  
Называется  
молодцом.  
Кто холодной  
водой  
умывается,  
Называется  
храбрецом.  
А кто не  
умывается,  
Никак не  
называется.*

