

**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.*

