

«БОСОНОЖЬЕ» - ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.





ВОТ МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ,
МИРУ УЛЫБАЕМСЯ.
ПОТЯНУЛИСЬ К СОЛНЫШКУ
И ОТКРЫЛИ ГЛАЗКИ,
А НА НЕБЕ ОБЛАКА
ЧУДНЫЕ КАК В СКАЗКЕ.

ГЛАЗКИ
ОТКРЫВАЮТСЯ,
ГЛАЗКИ
ПРОСЫПАЮТСЯ,
ПОТЯГУШКИ -
НОЖКИ,
ПОТЯГУШКИ -
ПЯТОЧКИ,
РУЧКИ И
ЛАДОШКИ,
СЛАДКИЕ
РЕБЯТОЧКИ!





Малыши-крепыши
Вышли на
площадку,
Малыши-крепыши
Делают зарядку!
Раз-два,
Три-четыре.
Руки выше!
Ноги шире!

Девочки и
мальчики
Разотрите
пальчики,
Пальцы ножек
мы потрём.
Дружно
встанем и
пойдём.





Большой пальчик
хочет спать,
Указательный -
играть,
Средний пальчик
задремал,
Безымянный уж
устал.
Мизинчик всем
кричит - "Ура!"
Нам вставать уже
пора.



ОЙ ТЫ, ЗАЯЦ КОСОЙ - ВОТ
ТАК!

НЕ ХОДИ ТЫ ЗА МНОЙ -
ВОТ ТАК!

В ОГОРОД ПОПАДЕШЬ -
ВОТ ТАК!

ВСЮ КАПУСТУ СГРЫЗЕШЬ -
ВОТ ТАК,

КАК ПОЙМАЮ ТЕБЯ - ВОТ
ТАК,

КАК ЗА УШИ СХВАЧУ - ВОТ
ТАК,

ДА И ХВОСТ ОТКРУЧУ -
ВОТ ТАК!

А ТЕПЕРЬ ИДЁМ МЫ ПО ДОРОЖКЕ,
РАЗМИНАЕМ СВОИ НОЖКИ.



ВОТ ДОРОЖКИ НА ПУТИ:
ЧЁРНЫЕ, ЗЕЛЁНЫЕ, МОКРЫЕ, КОЛЮЧИЕ....
ВСЕ НЕОБХОДИМО НАМ ПРОЙТИ,
ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ.





**СМЕЛО ПО СЛЕДАМ ИДЕМ,
К ЗДОРОВЬЮ В ГОСТИ МЫ
ПРИДЁМ.**



ВОТ И К ПУГОВКАМ
ДОШЛИ,
ОЗДОРОВИЛИСЬ ОТ ДУШИ.

По узенькой дорожке
Шли маленькие ножки,
Деток ручки мыть вели,
Мыло ты скорей бери!





Аи, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся и оздоравливаемся!



**ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ
И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!**

ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, УМЫВАТЬСЯ,
И ПОЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ,
ЗАКАЛЯТЬСЯ, И ТОГДА НЕ
СТРАШНА ТЕБЕ ХАНДРА.

