

# «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.

