«БОСОНОЖЬЕ» - ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА.

ВОТ МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ,

МИРУ УЛЫБАЕМСЯ.

ПОТЯНУЛИСЬ К СОЛНЫШКУ

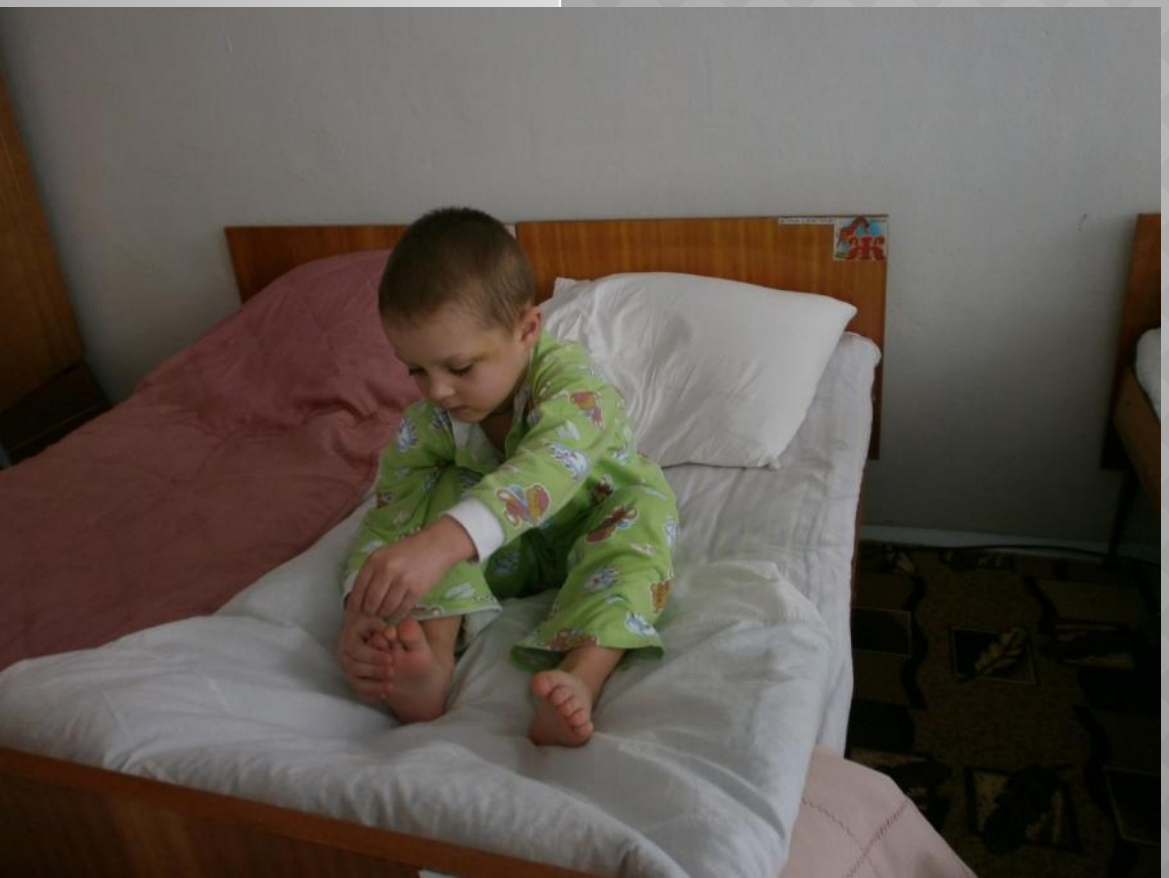
И ОТКРЫЛИ ГЛАЗКИ,

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 оздоровляемся!

ДА ЗДРАВСТВУЕТ МЫЛО ДУШИСТОЕ И ПОЛОТЕНЦЕ ПУШИСТОЕ!

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