

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА СЕНТЯБРЬ

«Прилетели воробьи»

Вопитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель :Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи .

Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь. (Воспитатель предлагает посмотреть на птиц,заранее вывешенных за окном)

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

Ходьба обычная друг за другом (10 с).

Ходьба на носочках (10 с).

Медленный бег (10 с).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. - стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.

Упражнение «Воробышки машут крыльями». И. п. - ноги слегка расставлены, руки — за спину. Выполнение:Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Спрятать руки за спину. Повторить пять раз. Указание: сохранять устойчивое положение тела.

Упражнение «Спрятались воробышки». И. п.-ноги слегка расставлены, руки опущены.Выполнение: Присесть, опустить голову, обхватить голову руками.

Вернуться в и. п. Повторить пять раз. Указание: после приседания хорошо выпрямиться.

Упражнение«Воробышки дышат». И. п.- ноги расставлены, руки опущены.

Выполнение:Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть«Ч-и-и-и-р-и-и-К», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза. Указание: вдох короче выдоха.

Упражнение «Воробышки греются на солнышке». И. п.-лежа на спине, руки - вверх.Выполнение: Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

Упражнение «Воробышки радуются». И. п.-ноги слегка расставлены, руки опущены.Выполнение:Восемь-десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить три раза. Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Выполнение:Вдох - на1, 2 счета; выдох-на 1, 2, 3, 4 счета (20 с). Ходьба по ребристым дорожкам. Одевание.

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ОКТЯБРЬ

«Дрессированная собачка»

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку-и узнаете нашего гостя.

В будке спит,
Дом сторожит.
Кто к хозяину идет,
Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кроваток. (*Воспитатель надевает маску собачки.*)

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

«Идем за собачкой»-Ходьба обычная,
Ходьба «змейкой», руки за спиной.
Ходьба на носочках.
Построение в круг.

Упражнение «Собачка приветствует гостей». И.п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение: наклонить голову вперед. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Указание: резко голову не наклонять.

Упражнение «Собачка рада детворе». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Выполнение: свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. Указание: спина прямая.

Упражнение «Собачка веселит гостей». И. п.-сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Выполнение: наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Упражнение «Собачка радуется ребятам». И. п. - сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Выполнение: повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три раза в каждую сторону- темп умеренный. Указание: при повороте помогать руками.

Упражнение «Собачка тренируется». И. п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание: руки от пола не отрывать.

Упражнение «Собачка устала». И. п. —лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем быстро.

Указание: желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. (Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться! Собачка убегает)

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА НОЯБРЬ

« В гостях у солнышка»

(Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате).

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко.

(Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату.)

★ **«Улыбнись солнышку».** И. п. -стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах.

★ **Выполнение:** Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться.

★ **Вернуться в и. п.** То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п.

★ **Повторить три раза;** темп умеренный. **Указание:** быть внимательным, четко выполнять

★ **задание:** одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

★ **«Играем с солнышком ».** И. п.-сидя,ноги согнуты в коленях, колени обхвачены

★ **руками.** **Выполнение:** Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и.

★ **п.** Повторить пять раз; темп умеренный. **Указание:** при повороте руками не помогать.

★ **«Играем с солнечными лучами».** И. П.—сидя, ноги вместе, руки опущены.

★ **Выполнение:** Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в

★ **и. п.** Повторить шесть раз; темп быстрый. **Указание:** ноги в коленях не сгибать.

★ **«Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине,ноги согнуты в коленях и

★ **прижаты к груди.** **Выполнение:**Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п.

★ **Перекатиться на левый бок.** Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую

★ **сторону** темп умеренный.

★ *Воспитатель.* А вы знаете игру про солнышко?

★ (Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети

★ бегают по залу, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети

★ прощаются с солнышком.)

★ **Ходьба по залу в медленном темпе (15 с) .** (Проводятся закаливающие процедуры.)

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ДЕКАБРЬ

« Просыпающиеся котята»

(Проводится в постели.)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, сл. Н.

Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,
Лапки мягоньки, а коготки остры.

Дети. Киска.

Воспитатель. Правильно, киска. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами-маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть.

*Дети растирают правую руку
левой от кончиков пальцев вверх.*

Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.

Трясут правой рукой.

Вот и левой лапке тоже

Растирают левую руку правой.

Правой лапкой мы поможем.

Трясут левой рукой.

Ушко левое свое

*Растирают уши снизу вверх и об-
ратно до покраснения и ощущения
тепла.*

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

*Проводят пальцами обеих рук по лбу
от середины к вискам.*

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

*Гладят закрытые глаза от переносицы
к внешнему краю глаз и обратно.*

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

*Указательным пальцем энергично
проводят по крыльям носа.*

Грудку нам разгладить можно.

Гладят и постукивают по груди.

Вот и чистые котята,

Руки и ноги поднимают вверх.

Вот и выпались ребята!

Выполняют хаотичные движения.

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.

Комплекс бодрящей гимнастики на апрель

«Жучки-паучки»

★ Проводится в постели. Звучит спокойная музыка.

★ *Воспитатель.* Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами- жучки-паучки.

★ Нам хорошо от теплого солнца.

★ **«Потянулись жучки».** И. П. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

★ Хорошо потянуться- руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

★ **«Проснулись глазки».** И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища.

★ Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

★ **«Проснулись ушки»**, И, п, лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

★ **«Проснулись лапки»**, И. п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

★ **«Жучки греются на солнышке»**, И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1- поворот на живот. 2 -поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

★ **«Жучки готовятся к прогулке»** И, п.-лежа на спине, руки за головой.

★ Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

★ **«Веселые жучки».** И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3-хлопки руками перед собой. 4- вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

★ *Воспитатель.* А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам. (Воспитатель раскладывает ребристые дорожки. Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)

★ *Воспитатель.* Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться. (Дети одеваются.)

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ЯНВАРЬ

« Любимые игрушки »

(Проводится в постели, затем в групповой комнате).

Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключен Буратино», муз. А.

Рыбникова, сл. Ю, Энтина.

Воспитатель. Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь?

(Появляется Буратино.)

Буратино. Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у

каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими

упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая

очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки. (*Кукла.*) *Е. Виноградова*

Дети. Это кукла.

Буратино. Правильно, это кукла.

«*Кукла.*» И. п.-лежа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули .

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

Е. Виноградова

Указание: не выполнять резких движений головой

Буратино. Отгадайте следующую загадку.

Что за странный

Человечек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

Всюду нос сует он длинный.

Кто же это?..

Дети. Буратино.

Буратино. Я рад, что вы сразу отгадали загадку про меня.

«*Буратино.*» И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — одновременно

поднять руки и ноги. 2 – вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре

раза; темп умеренный.

Буратино. Молодцы! Теперь еще загадка.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите-

Колесики начнут крутиться.

Поставьте , и она помчится.

(Ответы детей.)

★ **«Заводная машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

★ *Буратино.* И эта загадка про персонаж из сказки. Угадайте , какой?

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался...

★ (ответы детей)

★ **«Колобок»** И, п.-сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1-2- согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3-4 –вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

★ *Буратино.* Послушайте следующую загадку.

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. (Обезьяна)

★ **«Забавная обезьянка».** И. п.-лежа на животе, 1 —поворот на спину. 2-вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

★ *Буратино.*

Легкий, круглый, но не мяч,

И не прыгает он вскачь.

На веревочке висит,

Зазеваюсь - улетит. (Ответы детей.)

★ **«Надуем воздушный шарик».** И. п.сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. *Указание:* учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох - 6с.

★ *Буратино.* Ребята, мне очень нравится, как вы выполняете упражнения. Мне стоит у вас поучиться. Можно, я еще приду к вам в гости?

★ *Воспитатель.* Конечно, приходи, Буратино. А хочешь с нами поиграть?

★ *Буратино.* Хочу.

★ *Воспитатель.* Ребята, вставайте с кровати, и давайте поиграем с Буратино.

★ (Проводится игра с воздушным шариком: Буратино бросает шарик одному из детей, тот, поймав, бросает шарик следующему.)

★ *Буратино.* Ребята, у вас в детском саду весело и интересно. Мне даже не хочется уходить. Но меня ждут друзья.

★ (Дети прощаются с Буратино.)

★ **Дыхательное упражнение.** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем).

★ *Воспитатель.* А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА ФЕВРАЛЬ

«Веселый зоопарк»

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

★ **«Звери проснулись»** И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

★ *Воспитатель.* А теперь дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка
И коварна, и хитра.
Быстрых зайцев ловит ловко,
Кур ворует со двора.
И мышами поживиться
Любит шустрая...

С. Михалков

★ *Дети.* Лисица.

★ **«Хитрая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

★ *Воспитатель.* Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной
Ходит злой, голодный.
Он зубами щелк!
Это серый...

★ *Дети.* Волк.

★ **«Приветствие волчат».** И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

★ *Воспитатель.* Дети, филин -это кто? Птица или животное? (Ответы детей.)

★ **«Филин».** И. п.-лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая -на груди. Втягивая живот-вдох, выпячивая живот -выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф».
★ Повторить четыре раза; темп медленный.

★ **«Ловкие зайчата».** И. п.-лежа на спине, руки вверх на головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

★ **«Ловкие обезьянки».** И. п.-лежа на спине, руки вдоль, туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

★ **«Рычанье медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м» одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

★ **«Сильный слон»** И.п.- лежа на спине; ноги согнуты в коленях. 1-3- имитация ходьбы.
★ 4 – вернуться в и.п. (30с.) Темп умеренный.

★ *Воспитатель.* Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроваток, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,	Чтобы щечки краснели ,
Умой мое личико,	Чтоб смеялся роток,
Чтобы глазки блестели,	Чтоб кусался зубок.

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА МАРТ

«Растем здоровыми»

(Проводится в групповой комнате)

★ *Воспитатель.*

★ Кто, кто в этой спальне живет?

★ Кто, кто вместе с солнышком встает?

★ Это Маши, Саши, Даши-все проснулись,

★ С боку на бок вместе дружно повернулись,

★ Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

★ И сказали дружно-дружно:

★ «Мы проснулись!»

★ *(Заучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, Л. Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату)*

★ **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности; ходьба «змейкой» между кеглей; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастическим палкам; подлезание под дуги; ходьба по коврикам с шипами; ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе); бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т. д.).

★ **Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая закрыта; выдох - правой (при этом закрыта левая), *Указание*; выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза. Энергично произносить «н- б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с). Энергично произносить «т-д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с). Высунуть язык, энергично произносит «к - г», «н —г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10 с).

★ Несколько раз зевнуть и потянуться.

КОМПЛЕКС БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ НА МАЙ

«Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики) Проводится в постели.

Воспитатель.

Птичка села на окошко,
Во дворе мяучит кошка
Разбудить решили нас.
Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки. (Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Воспитатель.

Наши сонные ладошки
Просыпались понемножку,
В прятки весело играли-
Пальцы в кулачок сжимали.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.

Пальчики на наших ножках
Знают в парке все дорожки.
Проверяют — где там пятки,
И играют с нами в прятки.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.

Мы почти уже проснулись,
Наши ручки потянулись,
Помахали над простынкой,
Дружно спрятались за спинку.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.

Сцепим ручки мы в «замочек»
У себя над головой.

Правый, левый локоточек
Мы сведем перед собой.

Вот так, вот так
Делаем зарядку.
Вот так, вот так
Мы играем в прятки!

Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой.



★ Не хотят коленки спать,
★ Им давно пора вставать.
★ Мы коленки выставляли,
★ Быстро ножки выпрямляли.
★ Вот так, вот так
★ Делаем зарядку.
★ Вот так, вот так
★ Мы играем в прятки!

*Сгибают и разгибают ноги в
коленях.*

★ Наши ротика – молчок,
★ Тренируем язычок:
★ Его спрячем и покажем.
★ «Добрый день!» -
★ мы звонко скажем.
★ Вот так, вот так
★ Делаем зарядку.
★ Вот так, вот так
★ Мы играем в прятки!

*Приоткрывают рот и быстро
выбрасывают язык вперед, затем
втягивают его назад.*

★ Будем глубоко дышать,
★ С шумом воздух выдувать.
★ Наши носики проснулись,
★ Мы друг другу улыбнулись!
★ Вот так, вот так
★ Делаем зарядку.
★ Вот так, вот так
★ Мы играем в прятки!

*Через нос набирают с шумом воздух,
задерживают дыхание на 1-2с. С шумом
выдыхают воздух через губы, сложенные
трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен*

★ (Дети встают с кровати. Выполняют упражнения.)

★ **«Вырастем большими».** И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
★ Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки- вдох. Опустить руки
★ вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить
★ четыре- пять раз.

★ *Воспитатель.*

★ Ну-ка встали на носочки.
★ Ручки смотрят вверх у нас,
★ Как в лесу растут грибочки,
★ Так и мы растем сейчас.
★ Дождик капает грибной
★ Прямо в душе, за стеной.
★ Значит, будем умываться-
★ Для здоровья закаляться!

*Дети встают на носочки, тянут
руки вверх. Опускают руки вниз.*

★ (Дети выполняют закаливающие процедуры.)

