**Закаливание детей старшего**

**возраста**

**Комплекс**

**упражнений**

 **Пробуждение**

 Солнце глянуло с кроватки –

 Делать нам пора зарядку.

Ходьба по ребристым дорожкам, бег.

 По снегу детки маленькие

 Ходят в тёплых валенках,

 Валенки хорошие

 С чёрными галошами.

 **Упражнения**

1. «Ручками похлопаем, ножками потопаем»

И. П. – О.С. Хлопать в ладоши, одновременно топая ногами 12-15 раз

2. «Новые валенки»

И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться руками пальцев ног, вернуться в и.п. 5-6 раз.

3. «Посмотрите валенки!»

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выставить правую ногу на пятку, вернуться в И.П., тоже другой ногой 5-6 раз.

4. «В валенках не холодно»

И.П. – О.С. Выполнять прыжки, чередуя с ходьбой.

 **Водные процедуры**

 Как свежа и прохладна вода!

 Любим в ней мы плескаться всегда