**Закаливающее мероприятие**

**«Мы здоровые ребята»**

**Цель:** Повышение защитных сил организма, профилактика заболеваний;

Укрепление мышц двигательного аппарата;

Владение простейшими приемами самомассажа;

Развитие умений сочетать темп движения с речью;

Воспитание здорового образа жизни, желание выполнять физические

Упражнения.

**Ход проведения закаливания**

1. Пробуждение

Вот ребята все проснулись

Улыбнулись, потянулись.

1. Гимнастика в кровати

В норке Лисонька проснулась,

Правой лапкой потянулась,

Левой лапкой потянулась,

С боку на бок повернулась,

Солнцу нежно улыбнулась,

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала.

*Выполнение движений по тексту*

1. Ходьба по массажным коврикам

Паровоз кричит: «Ду – ду!

Я иду, иду, иду».

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так – так – так».

*Сочетание темпа движений с речью*

1. Упражнения на ковре

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки – тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть – чуть побьем.

Хлоп – хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

1. Дыхательная гимнастика

«Паровоз»

*Двигаясь по группе, имитировать движения колес паровоза*

*Произносить «чух – чух», выполняя правильное дыхание.*