

**«Если хочешь быть
здоров – закаляйся!»**



Утренняя гимнастика



Гимнастика после сна.



Точечный массаж.



Массажный коврик



Хождение босиком по массажным коврикам.



Самомассаж с помощью мячей.



Дыхательная гимнастика





Прогулка на свежем воздухе.





Вывод.

- ◆ ***Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье.***

***Самое главное – не
прекращайте закаливания.***

