

**МБДОУ д/с «Теремок» с. Становое**

**1-я младшая группа «Ромашка»**

**Ежедневный комплекс закаливающих процедур после дневного сна**

**на ноябрь 2016 года**

Ответственные за подготовку  
и проведение - воспитатели  
группы «Ромашка»:

Т.В. Астахова  
Р.В. Голышкина

## **I комплекс**

### **1. «Колобок»**

*(Лёжа на спине, руки вдоль туловища.*

*Повороты туловища влево – вправо)*

**И. п.** – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить. То же с левой ноги.



То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)

### **2. «Кошечка»**

**И. п.** – на четвереньках

1. «*Кошечка веселая*» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;



2. *«Кошечка сердитая»* - прогнуть спинку вверх, голову опустить. (4 – 6 раз)

## II. комплекс

### 1. *«Обезьянки»*

Рано утром на полянке  
Так резвятся обезьянки:  
Левой ножкой: топ, топ!  
Правой ножкой: топ, топ!  
Руки вверх, вверх, вверх!  
Кто поднимет выше всех?  
Руки вниз – и наклонились,  
На пол руки положили,  
А теперь на четвереньках

Погуляем хорошенько  
А потом мы отдохнем,  
Дружно все играть пойдём!

