



автор Калинина А.Д.

Чтоб здоровыми нам быть,
Нужно постараться.
Чем пилюли с ложки пить-
Лучше закаляться!

По коврикам массажным
Мы радостно шагаем.
На «шишки» и на «кочки»
Тихонько наступаем.

А вот «морские камушки»-
И здесь мы постоим.
Затем слегка потопаем
И перейдем к другим.

Круги с волнистой линией,
Ребристые дорожки.
Ребята все веселые
Закаливают ножки.

Идем везде по-разному:
то тише, то быстрее.
И стопы согреваются,
Становятся теплей.

Теперь массаж нам нужен,
Мы будем продолжать...
Ступни криопакетом
Скорее охладить.

Движения по кругу
Считаем до восьми.
Мы охлаждаем стопы,
Прохладные они.

Когда массаж закончен,
Мы снова все встаем.
И весело и дружно
По коврикам идем.

Немножечко походим
И быстренько в кровать.
Здоровым сном ребята
Теперь все будут спать.



автор Калинина А.Д.

«Наш Криомассаж»

На коврики ножками мы наступаем,
Немного походим, затем отдыхаем.
Берем в руки холод-пакетик с водой,
Массируем стопы по часовой.

Такие движения мы вновь повторяем.
И стопы умеренно мы охлаждаем.
А после массажа, нам нужно опять,
По коврикам дружно всем вместе шагать.

И вновь ощущают ножки тепло,
Массаж мы проделали очень легко.
Ребята задорными, бодрыми стали.
Закаливать ножки они не устали.
Мы всем посоветуем попробовать наш-
Оздоровительный КРИОМАССАЖ!

«Доскажи словечко»

Чтоб здоровыми нам стать,
Детский сад не пропускать.
Закаляемся сейчас,
Любим наш.... (Криомассаж)
Мы берем криопакет.
Для чего он? Не секрет...
Чтобы стопы охладить
И здоровье (Сохранить)
Холод на стопу кладем
И по кругу счет ведем.
Сосчитали до 8,
Все сначала...(Повтори)
В руки мы берем предмет,
Он холодный...в чем секрет?
А секрета вовсе нет,
Этот лед-.....Криопакет)
Мы закончили массаж,
Нужно каждому из нас
По дорожкам вновь пройти
И к кроваткам подойти.
Дети очень любят наш
Оздоровительный... (Криомассаж)

