**Цель:** профилактика простудных заболеваний.

**Массаж биологических активных точек «Крокодил»**

Дети, сидя» по-турецки», делают массаж биологически активных зон. Счёт можно заменить строчками из стихов для детей.

**Строки**  **Движения**

Крокодил ждёт гостей Поглаживание ладонями шеи в направлении от шейного отдела позвоночника вперёд, к яремной ямке

Пасть полна его гвоздей Мягко поглаживать большими пальцами шею (под челюстью)

Я спросила крокодила. Сжать пальцы в кулаки и большими пальцами быстро растирать крылья носа

«Здесь овца не проходила?» Поставить ладони ребром ко лбу и растирать его движениями в стороны – к центру

А злодей лежит на дне Сильно раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед ушами и за ними и с силой растирать кожу

И подмигивает мне! Потирая ладони, подмигнуть одним глазом.

Милых деток ждёт он в гости

На брюшке средь камышей:

Лапки врозь, дугою хвостик

И улыбка до ушей.

**Пощипывание рук поочерёдно от кисти к плечу:**

**Массаж рук и ног «Черепаха»**

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь.

**Поглаживание руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх:**

Черепаха – дом ходячий.

Голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё –

И защита и жильё!

Ждёт вас новая загадка,

Отгадайте- ка ребятки!

Домик плавает и ходит,

Травку щиплет, воду пьёт.

Вы, не знаете, ребята,

Кто там, в домике живёт?

**Дети имитируют походку медведя**

**Гимнастика для ног « Белые медведи»**

Белые медведи немного косолапы,

Белые медведи немного толстопяты.

Вот они шагают дружно,

Для порядка это нужно.

Это мишка снежно-белый –

Самый крупный, самый смелый!

Он всю жизнь живёт в снегу,

На холодном берегу.

Мы - ваши добрые соседи

Мы - … (Белые медведи).

Лёжа на животе, прогнуться, руки вверх в «замок»

**Упражнение для развития силы мышц « Дельфин»**

**Игра « Дельфин»**

**Цель:** укрепление мышц спины.

Дети, стоя парами, бросают друг другу круг под строчки стихотворения:

У меня есть в море друг,

Я ему бросаю круг.

Из воды мой друг взлетает,

На лету его хватает.

Так играем мы с утра.

Другу нравится игра

Мы с ним здорово похожи:

Он как я весёлый тоже.

Заберусь к нему на спину –

Ух, и скорость у дельфина!