

Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгунки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперед.
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!