

ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА



1.

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



2.

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



3.

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



4.

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



5.

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



6.

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



7.

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



8.

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!**

