

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!

ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -
Распрямылись. Выше стали!
И стоим не "руки в брюки" -
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рывки руками.
Эй, не горбитесь, ребятки!
До конца своди лопатки.

Вправо-влево повторяем,
Гнём себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперёд.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.

Отдышались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



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!**



Весёлая зарядка

Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватьку, быстро делаю зарядку.

Рубим дрова.

Как будто я рублю дрова
И-раз! И-два!
Как топором, машу руками.
Дрова ложатся штабелями.
Побольше дел, поменьше слов.
-Ну, нарубил я, братцы, дров.



Индеец.

Я индеец. Я в дозоре.
Притаился в чистом поле.
Лёг тихонько на живот –
Здесь никто не проползёт!
Чуть прикрыл я глаз рукой,
Приподнялся над землёй,
Руки вниз, тяну другую-за
стрелой...
Ведь я воюю!



Великан и лилипут.

На цыпочках, а руки вверх.
Я- великан, а выше всех!
На корточках ходить умею.
Я ниже всех, зато сильнее.
Я самый низкий лилипут!
Жаль, лилипуты не растут...
Пройду от стенки до дверей,
Чтоб великаном стать скорей.



Мяч на волне.

Руки в стороны. Согнусь,
За предметы не держусь.
Мяч футбольный на спине-
Он на мне, как на волне.
Мяч, не падай, слышишь?
коро будет финиш.

