



## "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

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

Не беда, что не достали -  
Распрямились. Выше стали!  
И стоим не руки в брюки -  
Перед зрелую ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали  
Повторим рыбки руками.  
Эй, не горбиться, ребятки!  
До конца свода лопатки.

Стой! Опора есть для ног?  
Руку вверх, другую - в бок.  
С упражнением знакомы?  
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,  
Гн м себя и выпрямляем.  
А теперь наклон вперед.  
Руки в стороны. И вот

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



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



## НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх и вниз  
Это мама, не каприз!

(Движение головой вверх и вниз)

Вправо-влево, вправо-влево  
Посмотри, как королева.

(Повороты головы направо и налево)

Покивать по сторонам  
Нужно нам, так нужно нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить  
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И Незнайками побыть  
Плечи вверх и опустить.

(Пожимание плечами)

И плечами поворачивать  
Нужно плечики размять.

(Вращение плечами вперед и назад)

Вперед-назад, вперед-назад  
И все дела пойдут на лад.

(Плечи вперед и плечи назад)