

Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки вверх, руки вниз,  
Влево, вправо повернись.  
А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять.  
Раз – согнуться, разогнуться,  
Два – высоко подтянуться,  
Три, четыре – руки шире,  
Пять и шесть – тихо сесть,  
Семь и восемь – лень отбросим.  
Всем понравилась зарядка?  
Настроение в порядке?