

СТИХИ ДЛЯ ЗАРЯДКИ

Чтобы быть всегда в порядке,
Утром делаем зарядку.
Щёки трём, разогреваем,
Шею тоже разминаем,
Уши надо растереть,
Вправо, влево посмотреть.
Пальцы крепко мы сжимаем,
А затем их разжимаем,
Растираем мы ладошки
И похлопаем немножко.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.
Закрепим за шеей руки,
И не будет больше скуки,
Вправо, влево повернёмся,
Широко все улыбнёмся
И наклон вперёд-назад
Будем дважды повторять.
Раз, два... Раз, два...
Мы на пояс руки ставим,
Тело вправо наклоняем,
Влево тоже наклоняем,
Дважды всё мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Дважды хлопнем мы в ладоши,
Раз, два...
По коленям хлопнем тоже,
Раз, два...
А потом присядем-встанем,
Дважды всё мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Мы попрыгаем легко,
Пусть совсем невысоко,
Прыгаем как зайчики,
Девочки и мальчики.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.
Руки вверх мы поднимаем,
А затем их опускаем,
Повторяем раз пяток,
Поднимаясь на носок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.
Вдох и выдох...Улыбнулись!
Ребятишки все проснулись?
Ну, конечно же, проснулись,
Широко все улыбнулись
И готовы все опять
Знания вместе добывать.