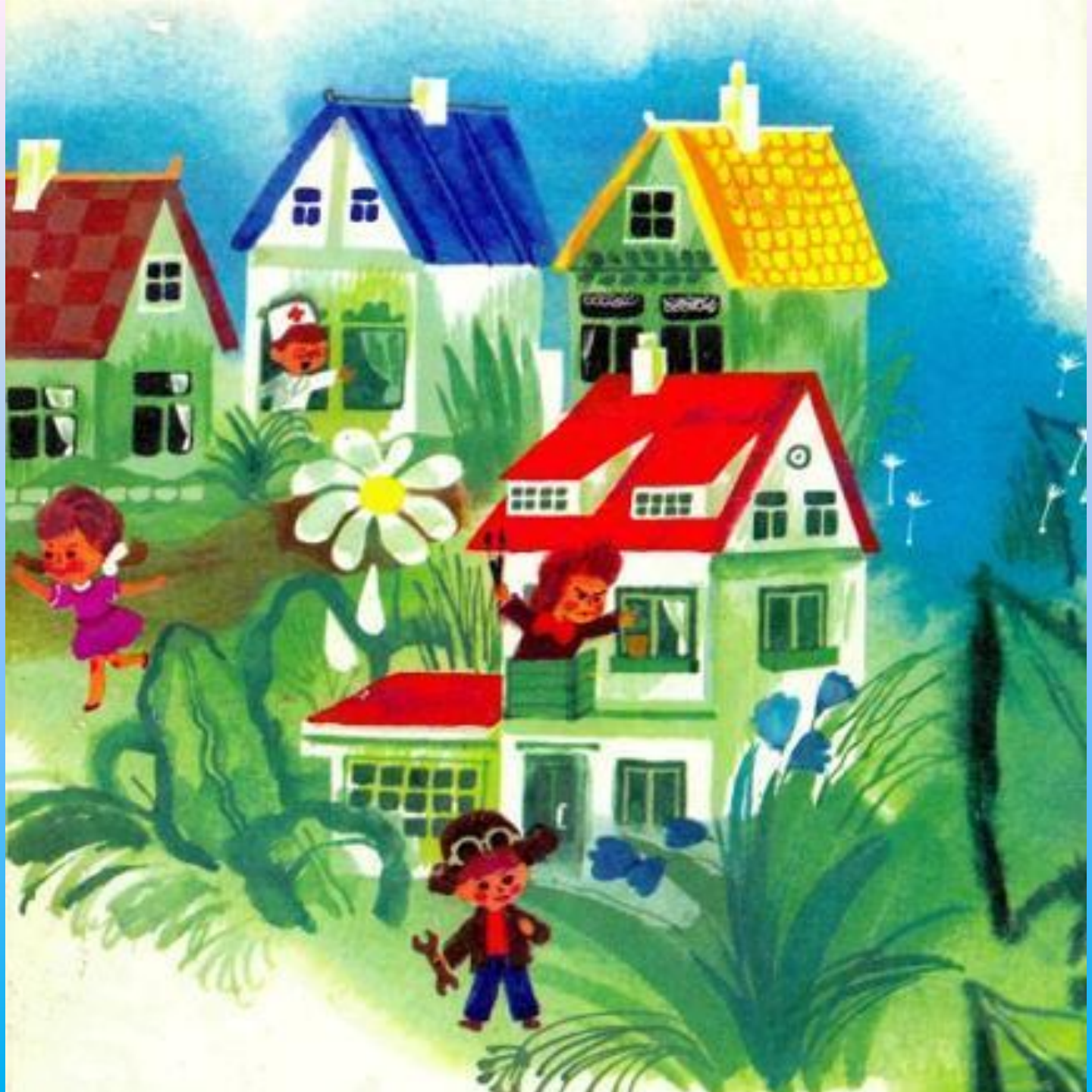
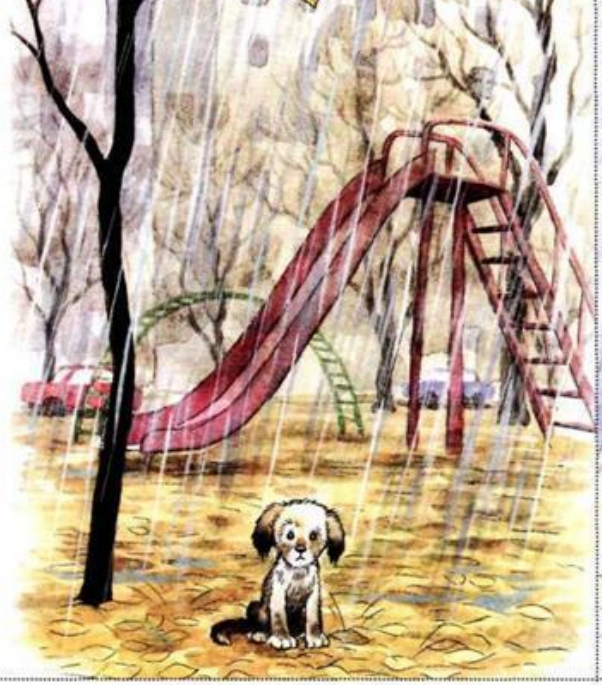


Пожарный

ФИЗМИНУТКА

Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей
И быстрей, быстрей, быстрей!
Делаем вперёд наклоны –
Раз – два – три – четыре – пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Начинаем приседать -
Раз – два – три – четыре – пять.
А потом прыжки на месте,
Выше прыгаем все вместе.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора учиться.
Да прилежно, не лениться