



«А когда мы просыпаемся, то  
зарядкой занимаемся»

Выполнила: Ощепкова О.А.

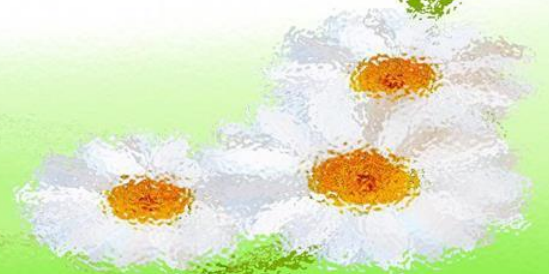
воспитатель

г.Куйбышев, 2012





Мы в кроватках не валяемся—  
Мы зарядкой занимаемся.  
Мы немножко потянулись,  
А потом в клубок свернулись.

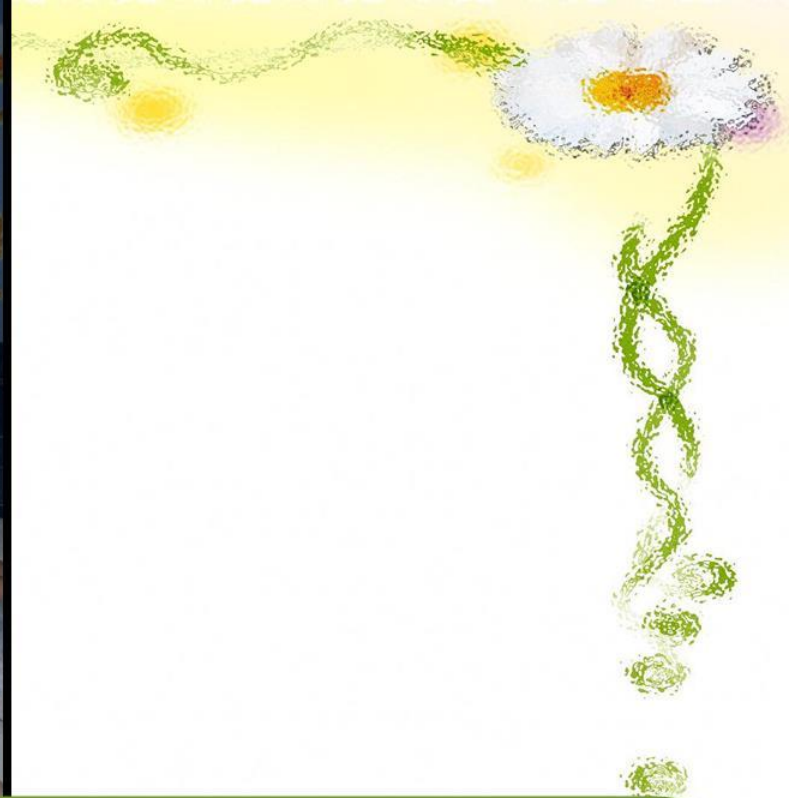






Следующее упражнение –  
Ножки в коленях мы согнем.  
И как будто бы от ветра  
В стороны качать начнем.





Подышать мы не забудем –  
Сядем на кроватку.

Вдох – выдох, вдох – выдох –  
Все только по порядку.







Ни за что мы не забудем  
И другие процедуры.  
По дорожке – левой, правой,  
Друг за дружкой, не за мамой.



Вот и коврик, на нем – лапки –  
Хитрые, мокрые.  
Мы нисколько не боимся,  
Пусть хоть полный таз водицы.





А потом мы быстро-быстро  
По кружочкам пробежимся.  
Мы бежим, стараемся,  
А кружки кончаются.





После всей гимнастики  
Мы славно умываемся.  
Моем руки, лицо моем  
И веселыми выходим.

