



«А когда мы просыпаемся, то
зарядкой занимаемся»

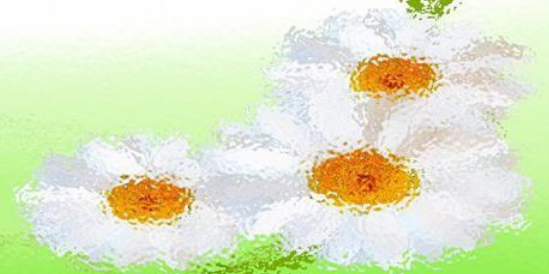
Выполнила: Ощепкова О.А.

воспитатель

г.Куйбышев, 2012



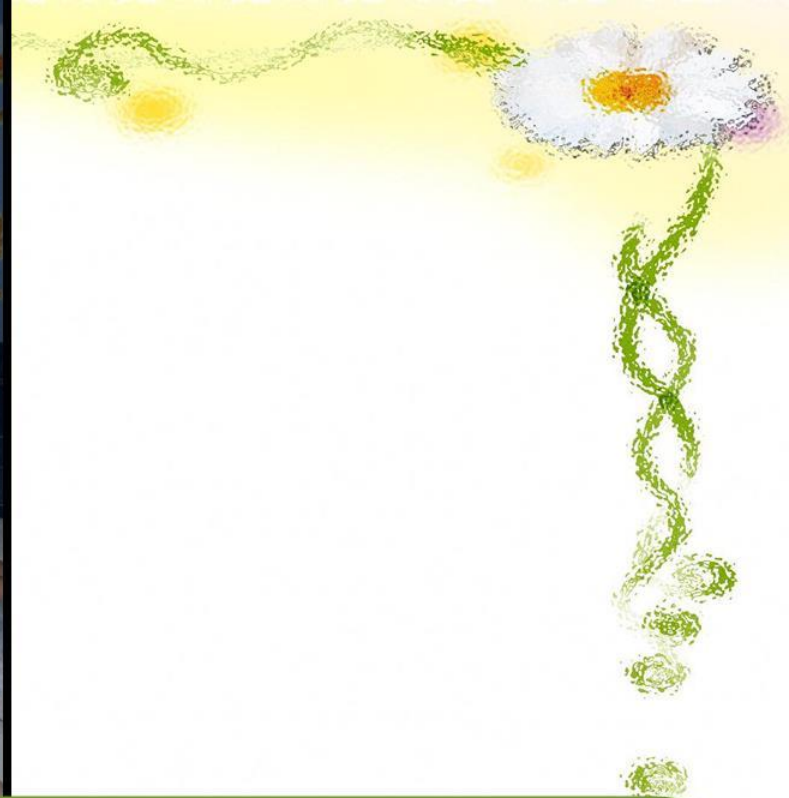
Мы в кроватках не валяемся—
Мы зарядкой занимаемся.
Мы немножко потянулись,
А потом в клубок свернулись.





**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.

