

Гимнастика после сна!



Гимнастика в постели

Наконец - то мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Чтобы сон ушёл, зевнули,
Головой слегка тряхнули.
Ручками подвигали,
Ножками подрыгали.







Корректирующая гимнастика
на профилактику плоскостопия
и нарушения осанки

Не хотим мы больше спать,
Будем весело шагать.
Мы по коврикам прошлись,
Закаляйся, не ленись!













И зимой, и летом – ходим
босиком!

И при всём при этом грипп
нам не знаком!