



ВЕСЁЛАЯ

GIFR.ru

ЗАРЯДКА

Выполнил ученик 3 «Б» класса
МБОУ Уметской СОШ
Леонов Данила
Руководитель: Синегубова И.М.,
учитель начальных классов





Встаньте дети на зарядку!
Потянитесь сладко – сладко,
Потянулись, потянулись
Потянулись и проснулись!



Как солдаты мы шагаем
И колени поднимаем.
Левой- правой, аты – баты,
Левой – правой, как солдаты.



Руки в боки и присели,
На пенечке посидели,
Встали – сели,
Встали – сели!

Поскакали, как лягушки,
Ква-квакушки, ква-квакушки.
Ква – ква,
Ква – ква.





А теперь, встаем на пятки,
Будем топать, как лошадки.
Цок – цок,
Цок – цок.



Стопы внутрь поставили,
Крылышки расправили,
Как утята, кря – кря,
Кря – кря, кря – кря.




Ножки делаем дугой,
Стопы внешней стороной,
Как гусята наши,
Крылышками машем.
Га – га - га, га – га – га.



Встали прямо, ноги вместе
И запрыгали на месте.
Как зайчата скок – скок,
Прыг – скок, прыг – скок.



А теперь, как мотыльки
Так воздушны и легки.
Полетели, полетели,
Покружились и присели.



Поднялись и встали кругом,
Посмотрели друг на друга!
Кто активно занимался,
Был внимательным, старался,

Может сам себе похлопать,
Посмеяться и потопать!



С Добрым утром!



Хорошего настроения!

aida.ucoz.ru





**Будьте
здоровы!**