



Время кото-зарядки!



1.Потягушки

*Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!*

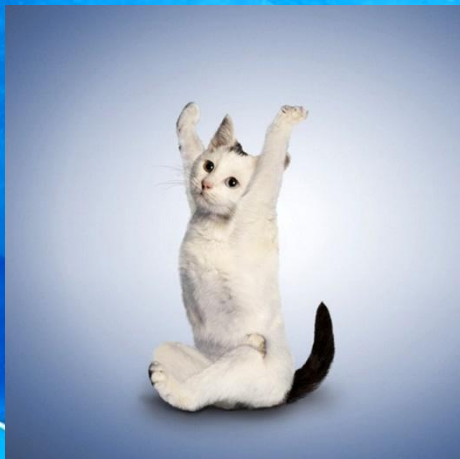


2. Вращение головой

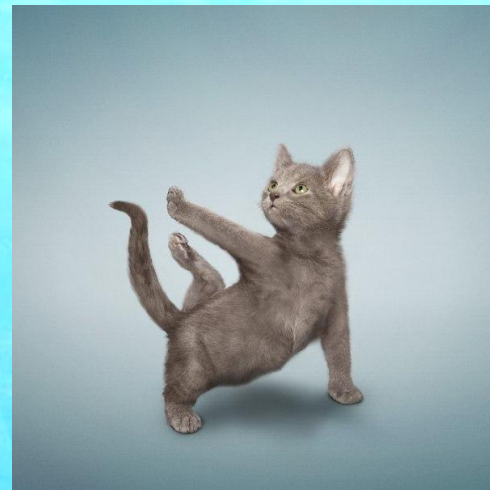
Упражнение простое,
Крутим влево головую.
А теперь круги направо.
Зарядились мы на славу!



3.Рывки руками

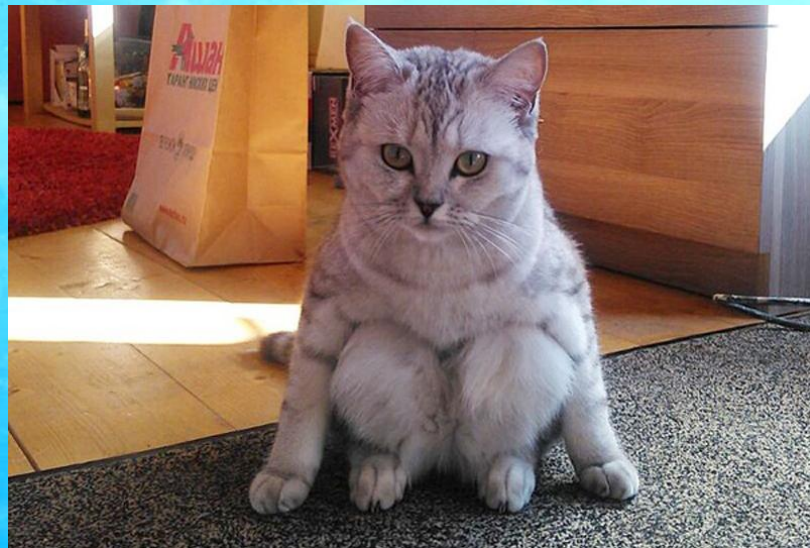


*Сжали руки в кулаки,
Начинаются рывки.
Левой, правой, левой, правой.
Молодцы, ребята, bravo!
Нам такая физкультура
Укрепит мускулатуру!*



5. Приседания

Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели, два – привстали,
Еще разик! Не устали?
Энергичней приседаем!
Спинку резче выпрямляем!

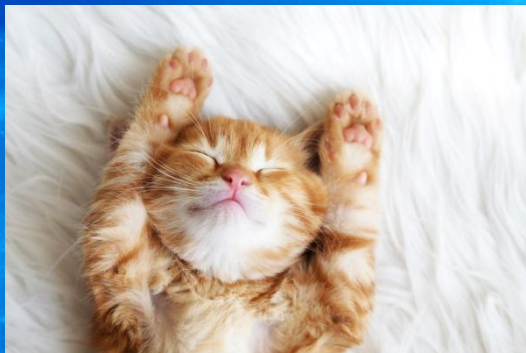


4. Наклоны в стороны



Встали прямо, ноги шире,
Подбоченились руками.
Наклонились в правый бок,
Влево наклонились,
А теперь еще разок,
И остановились.





Хорошо позанимались.
Все трудились, все старались.
Отдохнуть пришла пора.
Ровно дышим, детвора!
Пусть немного мы устали,
Но, сильнее и крепче стали.
Ежедневная зарядка
Помогает быть в порядке.
Утренние упражненья
Поднимают настроенье. МЯУ!

