

# Весёлая зарядка

МБОУ «НОШ №31» г. Старый Оскол  
Тесленко Татьяна Николаевна



**Эй, Лежебоки,  
ну-ка вставайте!  
На зарядку выбегайте!  
Хорошенько потянулись,  
Наконец-то  
вы проснулись!**





**Начинаем! Все готовы?  
Отвечаем - Все готовы!  
Начинаем, все здоровы?!  
Я не слышу –  
Все здоровы!**





**Становитесь по порядку,  
на веселую зарядку.  
Приготовились, начнем  
и все вместе подпоём!**







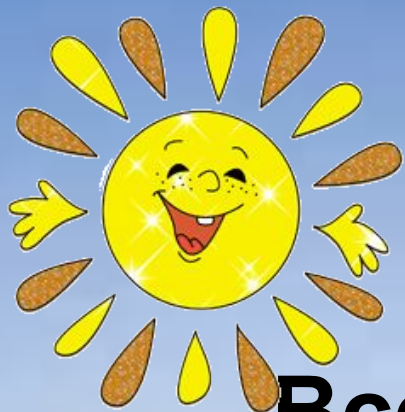
**Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!**

**Вот так вот!**

**Раз, два, три, четыре,  
раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять.**

**Еще раз!**





**Все разрабатываем руки –  
нету места больше скуки!**



**Все разрабатываем плечи –  
чтоб в походах было легче!**



**Все разрабатываем ноги –  
чтоб не уставать в дороге!**



**Все разрабатываем шею –  
чтобы пелось веселее!**



**Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!**



**Все вместе!**



**Раз, два, три, четыре,  
раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять.**



**Еще раз!**





**Так, приготовьтесь, сей момент,  
самый сложный элемент,**

**Надо пополам согнуться**



**и руками земли коснуться!**

**Ну-ка, ноги не сгибать!**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Молодцы! Все постарались,  
разогнулись, отдышались.**







**Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!**



**Вот так вот!**



**Раз, два, три, четыре,**



**раз, два, три, четыре,**

**Раз, два, три, четыре, пять.**





**Прыгают, скачут все на свете,  
даже зайцы и медведи.**

**А жирафы и слоны  
скачут прямо до луны.**



**Кошки, белки, утки, свинки -  
все на утренней разминке!**

**Всем прибавилось  
настроенья**

**от такого пробужденья.**





**Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!**

**Все вместе!**

**Раз, два, три, четыре,  
раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять.**

**Еще раз!**



**С чувством полного  
удовлетворенья  
в заключение – упражнение:  
Встали тихо на носочки,  
тянем руки что есть мочи!  
Прям до неба дотянись,  
выдыхаем, руки вниз!  
Поздравляем, все в порядке!**

**Молодцы!  
Конец зарядки!**







**Солнышко лучистое, любит скакать,  
С облачка на облачко перелетать!**

**Все вместе!**

**Раз, два, три, четыре,  
раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять.**

**Еще раз!**





**МОЛОДЦЫ**