

"ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам нужно для зарядки?
Врозь носки и вместе пятки.
Начинаем с пустяка:
Тянемся до потолка.

Не беда, что не достали -
Распрямились. Выше стали!
И стоим не руки в брюки -
Перед грудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали
Повторим рыбки руками.
Эй, не горбиться, ребятки!
До конца своди лопатки.



Отпрыгались и все вместе
Мы попрыгаем на месте.
Тело силой зарядили -
Про улыбку не забыли.



Стой! Опора есть для ног?
Руку вверху, другую - в бок.
С упражнением знакомы?
Называется наклоны.

Вправо-влево повторяем,
Гн м себя и выпрямляем.
А теперь наклон вперед.
Руки в стороны. И вот

Кажется, что вертится
Ветряная мельница.
Встали. Выдохнули: "Ох!"
Вдох и выдох. Снова - вдох.

НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вверх и вниз
Это мама, не каприз!

(Движение головой вверх и вниз)

Вправо-влево, вправо-влево
Посмотри, как королева.

(Повороты головы направо и налево)

Покивать по сторонам
Нужно нам, так нужно нам.

(Наклоны головы к плечам)

Головою покрутить
Не забыть, не забыть.

(Вращение головой)

И Незнайками побыть
Плечи вверх и опустить.

(Понимание плечами)

И плечами поворачивать
Нужно плечики размять.

(Вращение плечами вперед и назад)

Вперед-назад, вперед-назад
И все дела пойдут на лад.

(Плечи вперед и плечи назад)