



Весёлая зарядка

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



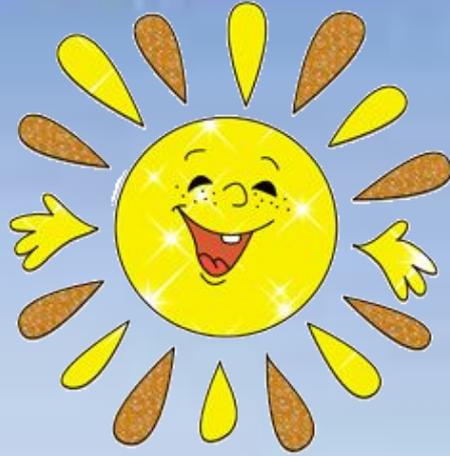
**Эй, Лежебоки,
ну-ка вставайте!
На зарядку выбегайте!
Хорошенько потянулись,
Наконец-то
вы проснулись!**





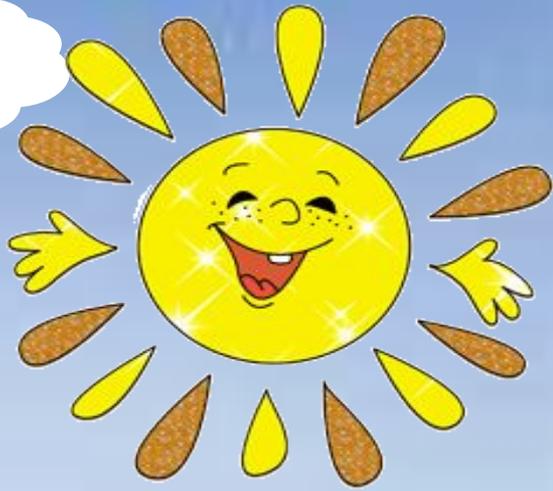
**Начинаем! Все готовы?
Отвечаем - Все готовы!
Начинаем, все здоровы?!
Я не слышу –
Все здоровы!**





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





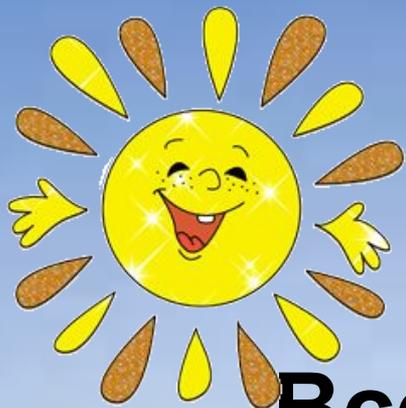
**Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!**

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!**



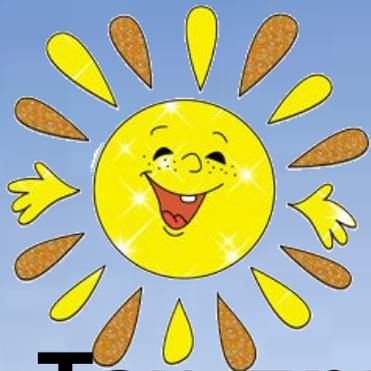
**Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!**

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



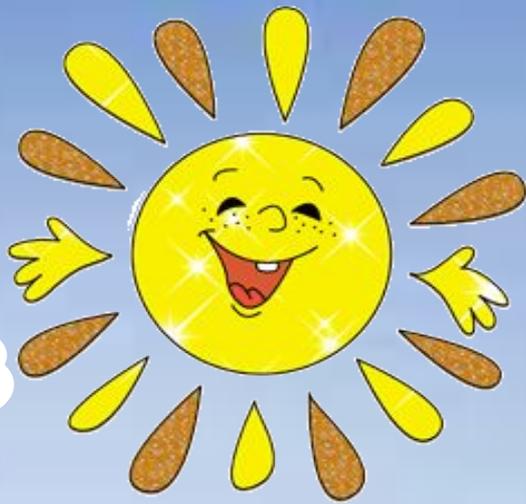
и руками земли коснуться!

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!



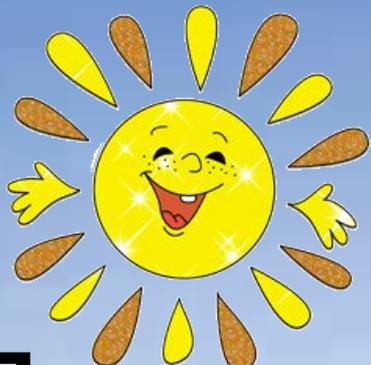
Раз, два, три, четыре,



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!

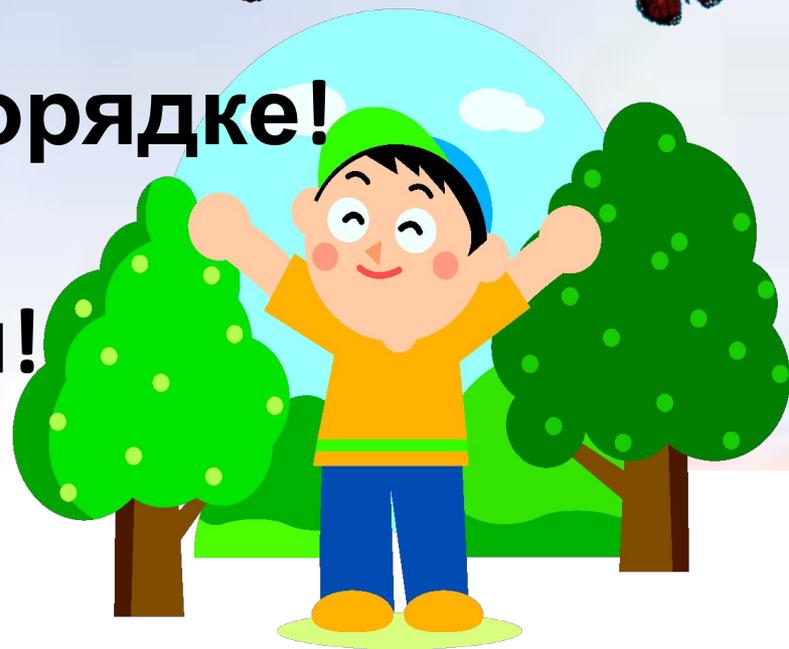
**Раз, два, три, четыре,
раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять.**

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