

ЗАРЯДКА

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



СТИХИ

8(800)100-70-81

Нынче Славочка - физрук,
Он построил деток в круг.
Раз - похлопали в ладошки,
Два - потопали немножко,
Наконились и присели,
Влево, вправо посмотрели,
Разбежались, собрались,
А на стульчике Борис.
Он не хочет упражняться
И зарядкой заниматься.
Ах, Бориска, не скучай
И со стульчика вставай,
В круг скорее становись,
Прыгай, бегай, не ленись.



Рано утром на зарядку
Выходили по-порядку
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.

Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки
шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.



**Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!**



8(800)100-70-81

**Быстроногая Лошадка
Утром делала зарядку.**

**Потянулась для начала
И копытом постучала.
Цок! Цок!**

**А теперь прыжки - Вперёд,
Вбок, назад, наоборот.
Скок! Скок!**

**Бег на месте, а потом-
Махи гривой и хвостом.
Мах! Мах!**

**До чего же хвост и грива
Шелковисты и красивы!
Ах! Ах!**

**Громко фыркнула Лошадка:
- Фр-р-р! Закончена зарядка!
Не пора ли подкрепиться?
Дайте сена и водицы!**



8(800)100-70-81



Вот уже вставать пора!
Просытайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!



Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошел наш кот Дымок
И на коврик рядом лег.
Говорю ему:

- Дымок !

Повернись на правый бок,
Лапки вытяни вперед,

А потом - наоборот,

Повернись на левый бок...

Молодец наш кот Дымок !

Упражненья так, как надо,

Выполнял все. И в награду

Получил на завтрак он

Свой любимый рацион.



8(800)100-70-81

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Погогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с
кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш
спортсмен!



Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.



Зарядка для грибов

Боровик ведёт зарядку:

-Рассчитаться, по порядку!

В шляпках круглых и на ножке,

На полянах, у дорожки,

На траве, во мху, в песочке,

Появляются грибочки.

Вот маслята-крепныши,

Вот опята-малыши.

Дождевой полив

водички,

Смотрят весело

лисички,

В шляпках красных

сыроежки

Приготовились к

пробежке,

Богрый груздь бежит

по склону,

Рыжик делает наклоны,

Загорелый моховик

Среди листьев -

Прыг,

Прыг,

Прыг!

Только бледные

поганки,

Нахлобучили панамки

И стоят под

косогором

С вредным гадькой

мухомором.

Без лентяев начинаем,

Упражненья

повторяем!

Раз - повыше

потянулись,

Два - под листики

пригнулись,

Три - ползком в

пушистый мох,

Поворот на солнце,

Вдоооох.

Приседаем - раз, два,

три!

Пять отжимов от

земли!

Молодцы! Скорее в

душ

И бегом в лесную

глушь!