«На зарядку становись»!
Для чего нужна зарядка-
Это вовсе не загадка:
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.
Если кто-то без оглядки
Убегает от зарядки,
Он не станет нипочем
Настоящим силачом.

MyShared

Просыпайся, не ленись,
На зарядку становись!
Солнце из-за тучки
Нам уж машет ручкой!

Начинаем по порядку
Мы весёлую зарядку:
Руки вверх — до облаков,
Вниз — до маленьких цветов,
Солнцу, небу улыбайся,
Быть приветливым старайся!

Начинаем приседания:
Раз и два, раз и два:
Солнце в небе и трава!
А теперь мы полетаем,
Словно птицы в небе стаей!
Полетели, полетели,
А теперь опять присели!

Начинаем мы зарядку,
Все, кто хочет,
становись,
На зарядку по порядку,
Каждый солнцу улыбнись!

Руки в бок, теперь наклоны:
Слева ёлки, справа — клёны!

Сон играть пытался в прятки,
Но не выдержал зарядки,
Вновь я ловок и силен,
Я зарядкой заряжен!

Пусть летят к нам в комнату
Все снежинки белые.
Нам теперь не холодно,
Мы зарядку делаем!

Мы зарядку любим очень,
Каждый быть здоровым хочет,
Сильным смелым вырастать
И в игре не отставать.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки,
Будем делать мы зарядку!

Выше руки, шире плечи,
Раз, два, три – дыши ровней!
От зарядки и закалки
Будешь крепче и сильней!

Начинаем мы зарядку,
Все, кто хочет, становись,
На зарядку по порядку,
Каждый солнцу улыбнись!

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься!

Чтоб спортсменом мог каждый стать,
Надо день зарядкой начинать!

А теперь как самолёт
Полетаем сами.
Крылья в сторону!
В полёт над рекой, лесами!

Свободные движенья,
Мне дышится легко.
В отличном настроенье
Я прыгаю легко.

Вот окончилась зарядка!
Вам понравилось, ребятки?
Прогоняйте скуку, лень —
Занимайтесь каждый день:
Настроенье и здоровье
Вместе к вам придут с любовью!

Все бегом бежим по кругу -
Догоняем мы друг друга!
Вот окончилась зарядка!
Вам понравилось,
ребятки?