

□ **Весёлая**

□ **зарядка!!!!**



ВСТАНЬТЕ ДЕТИ НА  
ЗАРЯДКУ!  
ПОТЯНИТЕСЬ  
СЛАДКО – СЛАДКО,  
ПОТЯНУЛИСЬ,  
ПОТЯНУЛИСЬ  
ПОТЯНУЛИСЬ И  
ПРОСНУЛИСЬ!



**Как солдаты мы  
шагаем  
И колени  
поднимаем.  
Левой- правой,  
аты – баты,  
Левой – правой,  
как солдаты.**



Руки в боки и  
присели,  
На пенечке  
посидели,  
Встали – сели,  
Встали – сели!



А теперь,  
встаем на  
пятки,  
Будем топать,  
как лошадки.

Цок – цок,  
Цок – цок.



**Встали  
прямо, ноги  
вместе,  
И запрыгали  
на месте.  
Как зайчата  
скок – скок,  
Прыг – скок,  
прыг – скок.**

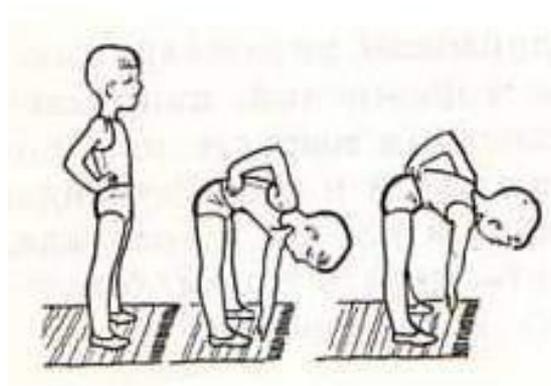


**Руки в боки,  
ноги врозь,  
Так работает  
насос.  
Влево –  
вправо, кач  
– кач,  
Влево –  
вправо, как  
калач.**



**Руки кверху  
поднимаем,  
Ноги прямо –  
не сгибаем.  
Наклонились,  
как смогли,  
Тянем руки  
до земли.**

**Снова руки  
поднимаем.  
Руки, ноги не  
сгибаем.  
Будем  
кланяться опять  
И до пола  
доставать.**



**Выпрямились,  
руки в боки  
И запрыгали с  
прискоком.  
Скок – скок, прыг  
– прыг,  
Скок – скок, прыг –  
прыг.  
Прыг – прыг, скок  
– скок,  
Прыг – прыг, скок  
– скок**



**Выровнялись,  
Посмотрели  
друг на друга!**

**Кто активно  
занимался?**

**Был  
внимательным  
, старался,**

**Может сам  
себе  
похлопать,**

**Посмеяться и  
потопать!**





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —**

**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**

