

Комплекс весёлой зарядки зубчатки



Подготовила:
Кулешова Полина ученица 1 «б» класса
Гимназия № 1 р.п. Линёво

- **Утренняя гимнастика (зарядка)** – упражнения выполняются каждое утро.
- **Гимнастика (зарядка)** должна стать для вас такой же привычкой, как чашка кофе и умывание по утрам.



● **Упражнения** надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Особенно важна **утренняя гимнастика (зарядка)** людям, ведущим сидячий образ жизни. Полезно добираться по утрам на работу и вечером с работы пешком. Гулять вечером после работы и в выходные дни. Систематическая **ходьба** благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.





Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.



2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.





Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.





Мышка испугалась,
Быстро убегает.
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



6

Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.





Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.



● СПАСИБО ЗА
● ВНИМАНИЕ!

