



Весёлая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

1

Тигрёнок глазки открывает,
С кровати весело встаёт.
Зарядку делать начинает,
С собою мячик он берёт.



5

На пол мячик положил,
Приседанья выполняет.
За спиною он следит,
Пятки от пола не отрывает.



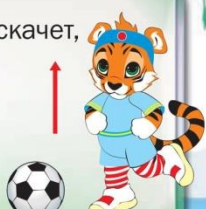
2

На пол мячик положил,
Руки на пояс поставил,
Головою покрутил,
Вверх и вниз свой
Взгляд направил.



6

На одной ножке тигрёнок скачет,
Руки на поясе держит он.
Теперь на другой скачет,
Словно мячик,
Тигрёнок просто чемпион.



3

А теперь он потянулся
И опять к земле нагнулся.
Ты тигрёнку помогай
И без дела не зевай.



7

Тигрёнок бегать начинает,
Его попробуй ты догнать.
Колени вверх он поднимает,
И ты попробуй так поднять.



4

Мяч у тигрёнка над головой,
Он наклоны выполняет,
Не забывает следить
За спиной
И улыбаться не забывает.



8

Выдох и вдох глубокий сделай,
Мячик в угол положи.
Ты иди на завтрак смело
И тигрёнка пригласи.



1

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.



3

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



4

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



5

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



6

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



7

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



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.

