

# Весёлая зарядка

Елена Харченко,  
педагог-организатор

1

Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.



2

Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперёд  
С ровной спиной.



3

На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.



4

Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.



5

Лягушка ножки  
Разминает –  
Приседанья  
Выполняет.



6

Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.



7

Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй-ка ты  
Квакушку догнать.



8

Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.



# Весёлая зарядка

Елена Харченко,  
педагог-организатор

1

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



2

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



3

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



4

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



5

На пол мячик положил,  
Приседанья выполняет.  
За спину он следит,  
Пяtkи от пола не отрывает.



6

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



7

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



8

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

