



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.

