



Польза утренней зарядки

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь.

1

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



5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.



2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.



6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



3

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



7

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



4

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



8

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



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 головую
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.

