**«Весёлая зарядка».**

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны и вкось,

Ножки вместе, ножки врозь.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх! Правую вверх!

В стороны, накрест,

Это успех!

Вниз опустили и дышим ровно.

Воздух вдыхаем грудью мы полно.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

и кружимся потом.

Мы топаем ногами: топ-топ-топ

Мы хлопаем руками: хлоп-хлоп-хлоп

Мы руки разведем

И побежим кругом.

Все вместе, активно и дружно, ребята,

Займемся сейчас веселой зарядкой.

К тяжелым вещам переходим не вдруг

И для начала - разминка рук.

Пальцы, ладошки, запястья помнем,

С этих движений зарядку начнем.

Мы уделили вниманье кистям,

Ну а теперь переходим к локтям!

Руки до уровня плеч поднимите

И, что есть духу, в локтях покрутите.

Локти, конечно, надо беречь.

А мы переходим к разминке плеч,

Словно пловцы в Мировом океане

Машем синхронно своими руками.

Зарядка - как цепь. В ней движения - звенья

Нужно теперь усложнить упражненья.

Непринужденно - движенья легки-

Мы начинаем руками рывки.

К шее от рук перейдем постепенно,

Чтоб влево и вправо крутилась отменно.

Наклоны вперед и назад проведем,

Активней, активнее каждый наклон.

Есть у зарядки почти что закон —

В ней должен быть непременно наклон.

Влево и вправо, вперед и назад,

Наклоны полезны - так все говорят.

Спасибо, ребята, за ваше старанье!

Но, прежде чем вам говорить «до свиданья'»

Запомните крепко добрый совет:

Зарядка поможет прожить много лет!

Дружно встали. Раз, два, три!

Мы теперь — богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще

Через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце — руки в боки.

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!