

ЗАРЯДКА

Чтобы быть здоровым, надо
Утром просыпаться рано.
Чаще улыбаться,
Не лениться, разминаться.

Ноги наши быстрые,
Руки наши крепкие,
Крепки наши выстрелы,
Пальцы наши цепкие.

Раз-вперед прогнёмся.
Два-назад вернёмся.
И наклоны в стороны,
Это тоже здорово!

Руки вверх поднимем-раз,
Выше носа, выше глаз.
Повторяй, не ленись!
Сам себе ты улыбнись!

Пробежимся и подтянемся,
До солнца дотянемся!
Повторяем восемь раз,
Лучше станем в тот же час.

Повернёмся и согнёмся,
Разомнёмся, отряхнёмся.
Руки вверх поднимем!
Ноги в стороны раскинем!

Делай зарядку каждый раз,
Никуда не торопясь.
Дружно, вместе с улыбкой,
Будет весело и гибко!

«Заряжаюсь» каждый день!
Бегать кроссы мне не лень
Летом, осенью, зимой...
Побежим? Давай со мной?!