

*Комплекси веселої зарядки,
що виконують в родині в нас малюатка
(В дитсадку нам порекомендували цікавий
журнал – «Зростаємо разом». В ньому
друкуються сюжетні вправи, які дітям дуже
подобаються – пропонуємо і Вам зробити з
нами гімнастику).*

*З Мишкою давно вже я дружу,
Їй зарядку робити допоможу.
Головою я кручу, заплющивши очі,
Бо ката я зараз бачити не хочу*



*Мишка лапками крутити
почала,
Та до сирю дотягтися
не змогла,*



*А тепер ми підтягнули животи,
Нахилатися вперед вже почали..*



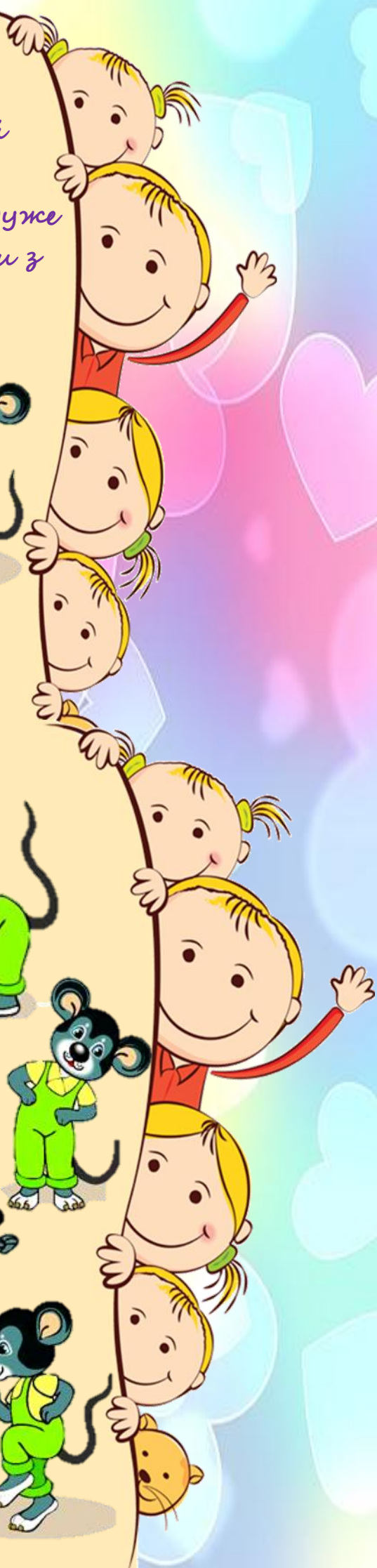
*Нахиляємося разом вправо, вліво –
З Мишкою виконуємо вправу цю уміло!*



*А тепер потрібно їй присісти,
Щоб у нірку за кананото залізти.*



*Мишка ніжки починає розминати,
Разом з мишкою нам біг час починати*



Зелена Жабка
На зарядку вийшла,
Узяла скакалку –
Пострибала трішки.



На підлозі скакалку
Жабка залишає,
Та, неначе млин,
Руками обертає



Вліво обернулася,
Вправо обернулася –
Усім своїм друзям
Жабка посміхнулося!



Жабка ніжки розминає –
Присідати починає.



Льоша і Ліза, Жабці допомагайте
Випади робити з нею починайте!



Любить Жабка стрибати –
Спробуй її наздогнати



Поскакали, пострибали,
Гарно ніжки розім'яли.
Можна нам пожартувати,
Неначе Жабка, покричати



Білочка маленька,
Білочка руденька
М'ячик узяла –
Зарядку почала

Лапками перед собою
М'ячика тримає
Лапки із м'ячиком
Угору підіймає.

Над головою м'ячик
Білченя тримає
Нахили у сторони
Робити починає.

Перед собою м'ячик
Тримає руденька –
Спритно присідає
Білочка маленька

Затиснувши між
Колінами м'ячик,
Весело Білочка
По кімнаті скаче.

На підлогу
м'ячик поклала –
На одній ніжці
Пострибала.

У куточку Білочка
М'ячик залишає,
Глибоким вдихом-видихом
Зарядку завершає.







