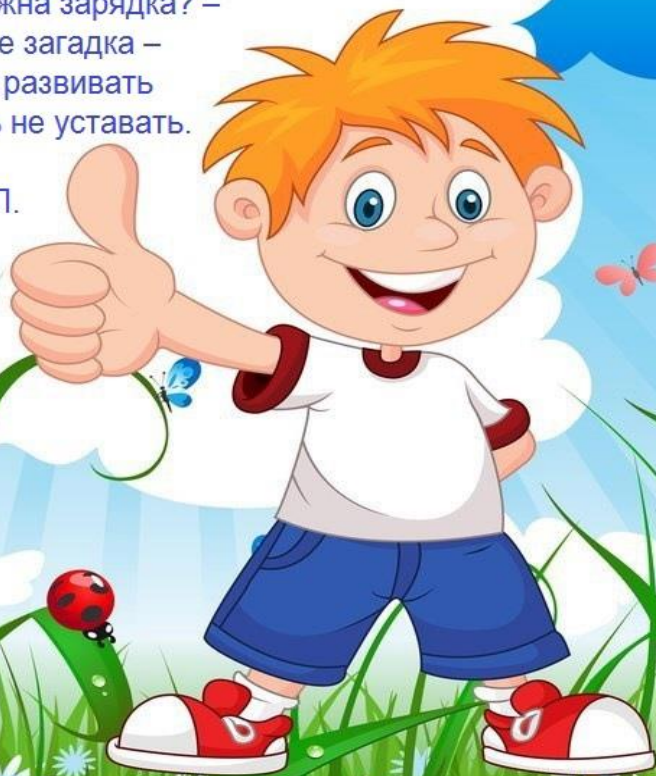


СТИХИ О ЗАРЯДКЕ

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не устать.

Синявский П.



Солнце делает зарядку:
Село-встало, село-встало.
Приседает по порядку
И нисколько не устало!



Подает пример атлетам,
Упражняясь то и дело.
Каждый день зимой и летом
Встало-село, встало-село!

Подымает всех с постели,
Не дает валяться вяло.
Бодрый дух в здоровом теле!
Село-встало, село-встало!



Кто-то любит для разминки
Покрутить педали вело,
Ну, а солнце по старинке
Встало-село, встало-село.

Я надеюсь, что зарядка
Зарядит и вас весельем!
Это кто там смотрит хмуро?
Встали-сели, встали-сели!



(Г. Дядина)

Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.



Раз-два-три, раз-два-три,
Подтянитесь дружно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.



Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.

(Л. Миронова)



Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги поднимайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Веселей шагайте.



Раз-два-три, раз-два-три,
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.



Лентяи-поросятки
Не делали зарядки
И стали неуклюжи,
Не вылезут из лужи.
Никак, никак, никак!




Теперь самим досадно,
Что бегают нескладно,
Что стали так неловки,
Что прыгать нет сноровки.
Хрю-хрю, хрю-хрю, хрю-хрю!

А наши-то ребятки
На утренней зарядке
Все делают, как нужно,
Шагают в ногу дружно.
Вот так, вот так, вот так!



Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и подтянуться,
Присесть и разогнуться.
Вот так, вот так, вот так!

(М. Ивенсен)



Рано утром кот проснулся
И лениво потянулся.
Спать охота?- Не беда
Разомнем-ка мы бока.




Каждый день тянуться будем,
И про лень свою забудем.
Мы шагаем по тропинке
Низко наклоняем спинки,



Раз нагнулись, два нагнулись
И грибочку улыбнулись.
Положили в кузовок,
Полежи-ка там дружок!



К. Костин



Руки к солнышку потянем
И на цыпочки мы встанем.
Чтобы вырасти повыше
И достать до нашей крыши.




Чтоб грибы найти для мамы.
Мы настойчивы, упрямы.
Прячутся грибы умело,
Но мы тоже знаем дело!



За вторым грибком нагнулись,
Мы уже почти проснулись.
И второго в кузовок!
Место там тебе дружок!

Ezinctruktor.ru




Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошел наш кот Дымок
И на коврик рядом лег.
Говорю ему:

- Дымок!

Повернись на правый бок,
Лапки вытяни вперед,
А потом - наоборот,
Повернись на левый бок...
Молодец наш кот Дымок!
Упражненья так, как надо,
Выполнял все. И в награду
Получил на завтрак он
Свой любимый рацион.

Туркина Р.

Ezinctruktor.ru



Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам





Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.



Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.



(В. Викторова)




Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!



Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!



Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!



Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!



Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.


Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.



Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.

Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!

(Б. Яхницкая)



Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...



Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,

Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!



Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

Родионов И.