



Время кото-зарядки!



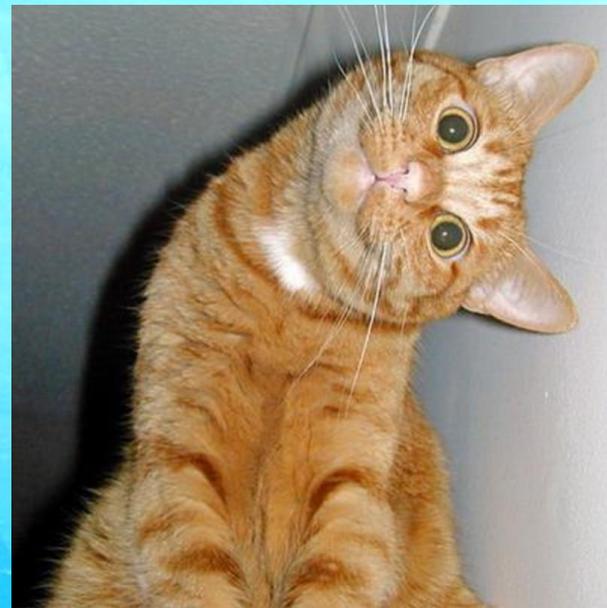
# 1.Потягушки

*Мы на цыпочки привстали,  
Ручки кверху мы подняли,  
Мы вдохнули, потянулись  
И друг другу улыбнулись.  
Выдохнули, руки вниз,  
Повторим теперь на «бис»!*

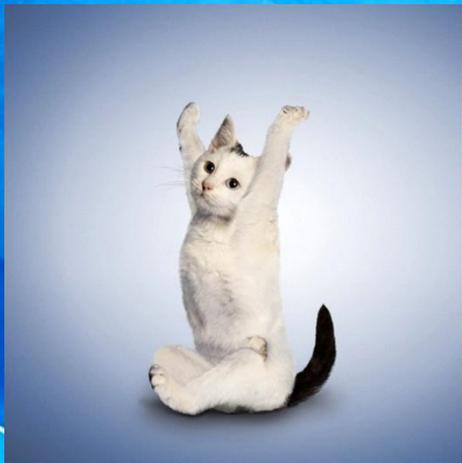


## 2. Вращение головой

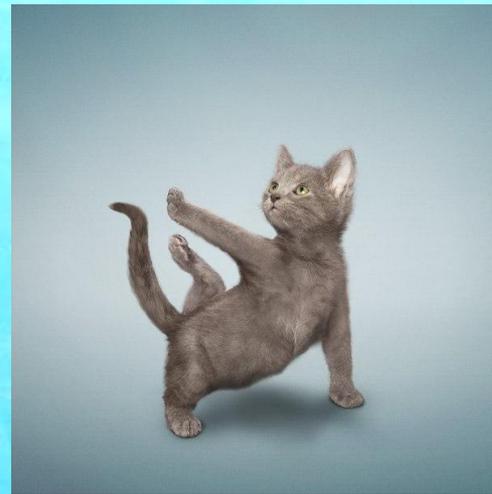
Упражнение простое,  
Крутим влево головую.  
А теперь круги направо.  
Зарядились мы на славу!



### 3.Рывки руками



*Сжали руки в кулаки,  
Начинаются рывки.  
Левой, правой, левой, правой.  
Молодцы, ребята, bravo!  
Нам такая физкультура  
Укрепит мускулатуру!*



## 5. Приседания

Продолжаем мы зарядку,  
И идем плясать вприсядку!  
Раз – присели, два – привстали,  
Еще разик! Не устали?  
Энергичней приседаем!  
Спинку резче выпрямляем!

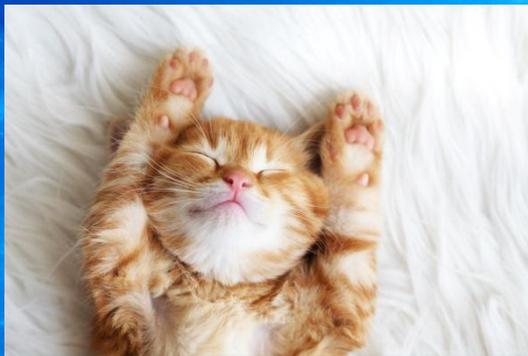


## 4. Наклоны в стороны



Встали прямо, ноги шире,  
Подбоченились руками.  
Наклонились в правый бок,  
Влево наклонились,  
А теперь еще разок,  
И остановились.





Хорошо позанимались.  
Все трудились, все старались.  
Отдохнуть пришла пора.  
Ровно дышим, детвора!  
Пусть немного мы устали,  
Но, сильнее и крепче стали.  
Ежедневная зарядка  
Помогает быть в порядке.  
Утренние упражненья  
Поднимают настроенье. МЯУ!

