Рассчитайтесь по - порядку на веселую зарядку.

Номер первый и второй – покачайте головой,

Номер три, четыре, пять – приседания начать,

Номер шесть и семь, и восемь – вас попрыгать мы попросим,

Номер девять – ты со мной на одной ноге постой,

А десятый с остальными руки вверх и ноги шире.

Отдохнуть теперь пора, начинается игра.

Один и три – по кругу беги,

Два и четыре – ноги пошире,

Пять и семь- хлопаем всем,

Шесть и восемь – мячики бросим.

Десять - мы стоим на месте, девять – движемся вперед,

Восемь – за руки все вместе, семь – мы водим хоровод,

Шесть и пять – машем руками, а четыре – головой,

Три – потопаем ногами, два- поскачем на одной,

Раз- и все начнем сначала, чтобы группа не скучала.