***Физзарядка***

***Я приучен к распорядку.***

***Чтобы бодрым быть весь день,***

***По утрам на физзарядку***

***Становиться мне не лень.***

***Упражненье «Паровозик».***

***Паровоз вагоны возит.***

***-Пых-пых, чух-чух, -***

***Еле переводит дух.***

***Упражнение второе***

***Называют «Петушком».***

***Правой, левою рукою***

***Помашу я, как крылом.***

***Упражненье впереди***

***«Сделай и не упади».***

***Задери повыше ножки,***

***Под коленкой бей в ладошки.***

***«Неваляшка». Успокоясь,***

***Руки я кладу на пояс.***

***Вправо – влево наклоняюсь.***

***Покачавшись, выпрямляюсь.***

***Продолжается зарядка.***

***Упражнение «Лошадка».***

***Я, как лучший конник в мире,***

***Мчусь галопом по квартире.***

***Я вспотел. Лоб, шея – в каплях.***

***Заряжаюсь дальше. «Цапля».***

***Цапля бродит по болоту. Не нужны ей боты.***

***Я приучен к распорядку.***

***Чтобы бодрым быть весь день,***

***По утрам на физзарядку становиться мне не лень!!!***