

Гимнастика после сна

Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку -
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали -
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх -
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

*Движения
в соответствии
с текстом.*



Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
- Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!

*Движения
в соответствии
с текстом.*