



# СТИХИ О ЗАРЯДКЕ

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

Синявский П.





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)



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



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



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



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



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



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



К. Костин



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)



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.





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.





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.





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!



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)