

Эй, Лежебоки, ну-ка, вставайте!
На зарядку выбегайте!
Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись!
Начинаем! Все готовы? Отвечаем: Все готовы!
Начинаем, все здоровы?! Я не слышу! — Все здоровы!
Становитесь по порядку, на веселую зарядку.
Приготовились, начнем и все вместе подпоём!

Солнышко лучистое, любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Вот так вот!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять.
Еще раз!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки — нету места больше скуке!
Все разрабатываем плечи — чтоб в походах было легче!
Все разрабатываем ноги — чтоб не уставать в дороге!
Все разрабатываем шею — чтобы пелось веселее!

Солнышко лучистое любит скакать,
С облачка на облачко перелетать.
Все вместе!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!
Еще раз!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Так, приготовьтесь, сей момент самый сложный элемент!
Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!
Ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два, три, четыре, пять!
Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

Солнышко лучистое любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Вот так вот!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!
Не халтурить!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

Прыгают, скачут все на свете,

Даже зайцы и медведи.
А жирафы и слоны скачут прямо до луны.
Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке,
Всем прибавилось настроения от такого пробуждения.

Солнышко лучистое любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

С чувством полного удовлетворения в заключение упражнение,
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!
Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки вниз!
Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки!

Солнышко лучистое любит скакать,
С облачка на облачко перелетать!
Все вместе!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре
Раз, два, три, четыре, пять!
Еще раз!
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

ВСЁ!