

РАНКОВА ЗАРЯДКА

Прокидайся й веселись:
В різні боки покрутись,
Ручки вгору — потягнись,
Дню новому усміхнись.



Зміцнюємо здоров'я.
Поліпшуємо настрій

Руханки

АЖ ДО НЕБА!

В різні боки повернися
І мамі (Й татусеві) усміхнися.
Потягнись вгору треба,
Щоб зростати аж до неба
Й упіймати промінець!
Ось і руханці кінець.



Руханки

Поліпшуємо настрій. Тренуємо Вестибулярний апарат

(Підняти дитину вгору, міцно тримаючи її на руках.)

ПТАШКА

(Імітувати політ пташки.)

• Як пташка, високо злітаю

І все довкола розглядаю:

Хмарки, веселку кольорову,

Квітучі луки і діброву.

Та час на землю вже сідати,

Щоб згодом знову політати.

(Опустити дитину.)