

Производственная гимнастика.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.



ЗАРЯДКА

Каждый день по утрам

Делаем зарядку

(ходьба на месте).

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать

(ходьба),

Руки поднимать

(руки вверх),

Приседать и вставать

(приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать

(10 прыжков).



Зарядка

Объясняла брату Натка:

— В телефоне есть зарядка.

Чтоб работал телефон

Зарядиться должен он!

А теперь подумай сам

— Для чего зарядка нам?..

— Чтоб с машинками возиться

Тоже нужно зарядиться!



Автор: Второва Т.

