

## **Организация и проведение физкультминуток**



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, направленных на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательного воздействия от длительных статистических нагрузок, активизацию их внимания и повышение способности к более эффективному восприятию материала, а также на повышение внимания, умственной работоспособности, эмоционального фона.

Кратковременные сеансы физических упражнений во время самоподготовки проводятся с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызванных продолжительной работой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений позволяет перераспределить мышечную тонус, создает предпосылки для восстановления работоспособности.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:**

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления. Обоснованное время проведения физкультминуток является 15-20 после начала работы. Выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Упражнения должны быть разнообразны, так как их однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Длительность физкультминуток должна составлять 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. В случае незначительного физического и нервно-психического

утомления используются упражнения их положения сидя. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из положения стоя, так как они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Варианты проведения физкультминуток: сидя, стоя, в кругу, в шеренгах.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию координации движений, ловкости. Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные истории. Это вызывает искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором

## 2. ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

### 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

И.П. — сидя на стуле. 1-2 –отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.п., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2- И.П., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.П., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – И.П., 7- наклонить голову вперед, 8- И.П. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

### ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК:

И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

И.П. – сидя, руки вверх. 1- сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

### ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА:

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 то же в другую сторону, 7-8 руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.П. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

### УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ:

И.П. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх. 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс. 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

### КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ:

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону. Затем столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6.

Аналогичным способом проводятся упражнения, но с фиксацией

взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.  
Перевести взгляд по диагонали: направо–вверх – налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево-вверх – направо-вниз и повторить вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:

15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа-налево, слева-направо.

15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева-направо.

15 вращательных движений глазами справа-налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

### 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ:

Ходьба на носках, не сгибая ног. Темп средний.

Ходьба на наружных краях стоп, руки на поясе, туловище прямо. Темп средний.

Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный.

Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.

Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч.

Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно.

Подскоки на одной ноге. Пальцами другой зажать платок.

Ходьба боком по бревну.

Ходьба на пятках.

Ходьба с поджатыми пальцами.

Ходьба с поднятыми пальцами.

Ходьба босиком по неровной поверхности: траве, почве, песку, камням, гальке.

## УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ:

Поднимание на носках.

Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой.

Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами.

Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы.

Приседать, не отрывая пяток от пола.

Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край.

Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении 30-40 секунд.

Приподниматься на носочках.

Стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.

## УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ:

С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые).

Круговые движения стопами внутрь — кнаружи.

Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног.

Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

Соединить подошвы стоп. Колени прямые.

Отрывать от пола пятки, отрывать от пола носки.

Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучу воображаемый песок. Во время отдыха на пляже – сгребайте реальный песок.

Как можно выше поднимайте поочередно то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе.

Пальцами ног собрать кусок ткани.

Катать ногой овальные и круглые предметы.

Захватывать и перекладывать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку, рассыпанные по полу пуговицы и т.д.).

Поочередное поднимание и опускание ног.

Вращение стоп в одном и противоположных направлениях.

Движения стоп наружу и внутрь.

Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты.  
Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих.  
Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу.  
Хватание пальцами мелких предметов.  
Разрывание газеты с помощью пальцев ног.  
Катать мяч стопой круговыми движениями.  
Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

Перенесите центр тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка) выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет с помощью пальцев ног.

«Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движение тела гусеницы.

Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

Походить 1-2 минут на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы. Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки.

Не отрывая стоп от пола, выполнить 5-10 приседаний. Стоя на одной ноге, вторую согните под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону, повторить то же самое другой ногой. Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

10. Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить так 30-40 секунд. Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ

Наклоны в стороны:

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\*\*\*

Раскидываем руки в стороны и «летаем» по комнате, как самолеты + приседаем по тексту:

Самолеты загудели,

Самолеты полетели,

На поляне тихо сели,

Да и снова полетели.

\*\*\*

Мы сегодня рано встали

И зарядку делать стали.

Руки вверх, руки вниз,

Влево-вправо повернись.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

А теперь прямо встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз — и постоять.

\*\*\*

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так — головой своей крутили (Поворачиваем голову вправо и влево)

Медвежата мёд искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так — дружно дерево качали (наклоны туловищем вправо и влево)

И в развалочку ходили

И из речки воду пили

Вот так, вот так и из речки воду пили (Наклоны вперёд )

А ещё они плясали! Дружно лапы поднимали!



Вот так, вот так кверху лапы поднимали! (Поднимаем попеременно ручки)  
Вот болотце на пути! Как его нам перейти?  
Прыг да скок! Прыг да скок! Веселей скачи дружок! (Прыжки вверх)

#### “Птенчики”

Мы летаем высоко, мы летаем низко,  
Мы летаем далеко, мы летаем близко.  
Полетели, полетели, полетели,  
К маме в гнездышко прилетели.

#### “Ровным кругом...”

Ровным кругом друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте, дружно вместе  
Сделаем вот так: (выполняем движение, дети повторяют)

#### “Зайка”

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.  
Вот так, вот так он ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.  
Вот так, вот так надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.  
Вот так, вот так надо зайке поскакать.  
Зайку волк испугал, зайка – прыг! и убежал.

#### “Мотылек”

Летал мотылек, порхал мотылек. Присел отдохнуть на душистый цветок.  
Летал мотылек, порхал мотылек. Напиться присел на росистый лужок.  
Летал мотылек, порхал мотылек. Присел подремать на прохладный пенек!

#### «Три веселых братца»

Три веселых братца гуляли под двору,  
Три веселых братца затеяли игру:  
Делали головками — ник-ник-ник,  
Пальчиками ловкими — чик-чик-чик,  
Хлопали ладошками — хлоп-хлоп-хлоп,  
Топотали ножками — топ-топ-топ.



### “Обезьянки”

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:  
Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!  
Руки вверх, вверх, вверх, кто поднимет выше всех?  
Руки вниз – и наклонились, на пол руки положили.  
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.  
А потом мы отдохнем, посидим и спать пойдем.

### “Зарядка”

Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь!  
Справа друг, и слева друг. Вместе все – веселый круг!  
Под веселые напевы повернемся вправо-влево.  
Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!  
Вправо, влево головой! Руки вверх! Перед собою!  
Топни правой ногой! Вправо шаг! На месте стой!  
Топни левой ногой! Влево шаг. И снова стой!  
Повернись направо к другу, правую дай другу руку.  
Повернись налево к другу, левую дай другу руку.  
Шаг назад и два – вперед! Влево –вправо поворот!  
Покружимся, повернемся, снова за руки возьмемся,  
Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.  
Покружились, потолкались, повернулись... Разбежались!

### “Девочки и мальчики”

Девочки и мальчики прыгают, как мячики.  
Ручками хлопают, ножками топают,  
Глазками моргают, после отдыхают.  
Все выходят по порядку, дружно делают зарядку .  
Раз, два, три, четыре — руки выше, ноги шире.  
Влево-вправо поворот, наклон назад наклон вперед.  
На носочки поднимайся, приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны, ножки вкось, ножки вместе, ножки врозь.  
А теперь всем ровно встать, руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать, руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко и отправились в дорожку.

### “Раз-два”

Раз-два – выше голова,  
три-четыре – руки шире.  
Пять-шесть – тихо сесть,  
семь-восемь – лень отбросим.

### «Наша зарядка»

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.  
Нам холод нипочем!  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно «потянуться».  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,  
Подниму над головой.  
Прогну спину,  
Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Сережа обруч свой,  
Держит обруч за спиной.  
Все, что делает Сережу,  
Повторить попробуй тоже.

А теперь детвора,  
Умываться пора!  
(Е.Кан)

Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг. (Дети машут руками, словно крыльями.)  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать. (Дети машут руками интенсивнее.)  
В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете. (Потягивание – руки вверх.)

А внизу леса, поля –  
Расстилается земля. (Низкий наклон вперед, руки разводятся в сторону.)

Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)

И опять пора в дорогу,

Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)

Вот и юг. Ура! Ура!

Приземляться нам пора. (Дети садятся за столы.)

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг-прыг-прыг!

Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

Вот лиса идет по лесу.

Кто там скачет, интересно? (Ходьба на месте.)

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. (Потягивания – руки вперед.)

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? (Прыжки на месте.)

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. (Бег на месте.)

Вот голодная лиса (Ходьба на месте.)

Грустно смотрит в небеса. (Потягивания — руки вверх.)

Тяжело вздыхает. (Глубокие вдох и выдох.)

Садится, отдыхает. (Дети садятся за столы.)

Солнечным погожим днем

Мы с друзьями в лес идем.

Мы с собой несем корзинки.

Вот хорошая тропинка! (Ходьба на месте.)

Собираем землянику,

Ищем вкусную чернику,

Голубику, костянику,

Кисловатую бруснику. (Наклоны вперед.)

А вокруг полно малины.

Пройти мимо не могли мы.

Собираем по кустам.

Здесь отличные места! (Повороты влево- вправо.)

Снова мы идем по лесу. (Ходьба на месте.)

А вокруг – так интересно! (Потягивания – руки в стороны.)

Отдохнуть пора, дружок.

Мы присядем на пенек. (Дети садятся за столы.)

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания – руки в стороны.)

Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется. (Потягивания руки вверх.)  
Вот подул веселый ветер,  
Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли. (Наклоны вперед.)  
Вправо- влево, взад- вперед –  
Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо- влево, вперед- назад.)  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)  
Ветер стих. Взошла луна.  
Наступила тишина. (Дети садятся за столы.)  
Наклоняемся вперед –  
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны вперед.)  
А теперь наоборот –  
Раз –два –три –четыре –пять, (Наклоны назад.)  
Приседаем, три- четыре.  
На любую гору в мире  
Мы залезть, конечно, сможем,  
Если тренируем ножки. (Приседания.)  
Поднимаем руки вверх,  
Опускаем руки вниз.  
И еще разок теперь (Поднимание и опускание прямых рук  
Повтори-ка, не ленись. Через стороны над головой.)  
А сейчас давайте вместе  
Будем мы ходить на месте. (Ходьба на месте.)  
Превосходно мы размялись!  
А теперь за парты сядем. (Дети садятся за столы.)  
Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим. (Руки к плечам, вращение плечами  
Раз –два –три –четыре –пять ! вперед и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем (Руки перед грудью,  
При любой погоде. Рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим. (Одна прямая рука вверх, другая вниз,  
Мы меняем их местами, плавным движением одна рука  
опускается,  
Плавно двигаем руками. А другая одновременно –поднимается.)  
А теперь мы приседаем,

Приседания считаем.  
А когда закончим счет,  
Захотим присесть еще . (Приседания.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)  
А потом за парты сядем,  
Ждут нас ручки и тетради. (Дети садятся за столы.)

На лугу цветы  
Небывалой красоты. (Потягивания – руки в стороны.)  
К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты. (Потягивания – руки вверх.)  
Ветер дует иногда,  
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)  
Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки. (Наклоны.)  
А потом опять встают  
И по прежнему цветут.  
На тропинку – прыг! – лягушка.  
Ты куда спешишь, квакушка?  
С кочки прыг! На кочку прыг!  
В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)  
Вот спокойно еж идет,  
На иголках гриб несет.  
Он проходит под кустами  
И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)  
Ну а нам пора садиться  
И учиться, не лениться. (Дети садятся за столы.)

Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз –два, раз –два, раз –два –три, (Дети наклоняются назад, для страховки  
Да не упади, смотри. Упираясь ладонями в поясницу.)  
Наклоняемся вперед.  
Кто до пола достает?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счету. (Наклоны вперед.)  
Полетели, полетели,  
Вперед руками завертели.  
А потом наоборот – (Вращение прямыми руками  
Назад помчался самолет. Вперед и назад.)

Давай с тобой попрыгаем  
И ножками подвигаем.  
Раз прыжок и два прыжок  
Поактивнее, дружок. (Прыжки на месте.)  
Все, закончилась зарядка.  
Мы пройдемся для порядка. (Ходьба на месте.)  
Остановимся и снова  
Мы к занятиям готовы. ( Дети садятся за столы.)  
На лесной опушке в ряд  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает —  
Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движение-  
Очень ему нравится это упражнение.  
Полосатенький енот изображает вертолет —  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далекий полет.  
Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны.  
Ты, волчишка, не ленись,  
Вправо-влево поклонись,  
А потом вперед-назад  
Получишь бодрости заряд.  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает.  
Спину держит прямо-прямо,  
Как учила его мама.  
Ну а белки словно мячики  
Дружно прыгают и скачут.