



7

Июль 1974

Детский
юмористический
журнал ЦК ВЛКСМ

Весёлые
КАРТИНКИ

ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Татьяна АЛЕКСАНДРОВА

Все знают, что утром надо делать зарядку: А Мартышка уцепится хвостом за люстру и давай качаться — вот и вся зарядка. Хвост у неё от этого стал очень сильным, а вот руки, все четыре, так и остались слабенькими. Куда это годится?! Тогда друзья-игрушки решили показать обезьянке, как нужно делать зарядку.

Первое упражнение ей показала Курица:

— Цыплятам нужно много бегать и ходить. Начинаем ходьбу на месте. Раз-два! Раз-два! Мартышка, не ходи на голове! Дыши ровнее! Раз-два!



Второе упражнение показал Пингвин:

— Нам, пингвинам, нужно глубоко и правильно дышать. Без этого не нырнешь за рыбой в холодное море. Итак, стоять прямо, крылья прижать к туловищу, животы втянуть. Выдох. Поднимаем крылья. Потягиваемся. Вдох. Крылья опускаем.

Третье упражнение показал Подъёмный кран:

— Поднимите свою стрелу, то есть руку, кверху! Вира! Опустите руку. Майна! А теперь другую руку. Вира! Майна! Обеими руками! Вира! Майна! Мартышка, перестань чесаться! Вира! Майна! Раз-два!



Четвёртое упражнение показал Ванька-Встанька:

— Руки в боки. Начинаем движение туловищем. Вперёд. Назад. Влево. Вправо! Мартышка, не падай! Падать нельзя! Вперёд. Назад. Молодцы!

Пятое упражнение показал Мишка:

— Все встают на задние лапы. Передние лапы в боки. Мартышка, не верти хвостом! Начинаем приседание. Раз-два! Раз-два!



Шестое упражнение показал Зайчик:

— Попрыгаем сначала на одной задней лапке! Раз-два! Прыг-скок! Теперь на другой! Мартышка, перестань корчить страшные рожи! Все равно я тебя не боюсь. Теперь на обеих лапках. Вверх-вниз! Прыг-скок!



Седьмое упражнение Мартышке показали Лошадка и Бобик:

— Бег на четвереньках. Начали! Раз-два! Мартышка, слезь с Лошадки, беги сама!

А теперь вы, ребята, покажите игрушкам, какие вы знаете упражнения, научите их, пожалуйста, каждое утро делать зарядку.

