

Тренажёры – наши первые шаги

Я пришёл на тренировку,

чтобы сильным стать и ловким.

Пресс качаю, отжимаюсь, приседаю, наклоняюсь,

Тренирую мышцы ног, чтоб быстрее бегать мог.

Бегаю и прыгаю, тренажёры двигаю.



**21 января состоялось первое занятие на тренажёрах
в группе «Капельки»**

Укрепляет силу рук

Этот первоклассный друг:

Сидишь, как в лодке, и гребёшь,

И совсем не устаёшь.



**Я верхом на нём сажу.
Я кручу педали.
Только с места, вот беда,
Поеду я едва ли.**



**Он похож на солнышко.
На него вставай.
Повороты делая,
Мышцы укрепляй.**



**Без начала, без конца
Стелется дорожка.
Можем мы бежать по ней,
Или идти тихонько.**



**Я иду всё вверх и вверх,
По дощечкам этим.
Оглянулся и увидел, что стою на месте**

