

## **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**

