# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

(читается в стиле «РЭП»)

Ну-ка, школьник,

Хватит сидеть.

Время пришло

Встать, чуть вспотеть.

Шею потянуть,

Плечи поднять,

Круговыми движениями

Лопатки сжать.

Руки в стороны

Разведи,

Шире грудью

Воздух вбери.

В наклонах мышцам

Нагрузку дай.

Движение-жизнь,

Почувствуй кайф.

Мысленно противнику

Удар нанеси,

Выплесни энергию,

Себя спаси.

А слабо пальцами

Одной руки

Достать ботинок

Другой ноги.

Ноги-пружины,

В теле - благодать.

Еще неплохо

Присесть и встать.

В конце потянись,

Сон развей,

И до конца урока

Будет все о, кей!