# Утренняя гимнастика

***Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще -
 гимнастика!

Если вы в своей квартире -
Лягте на пол, три-четыре!
Выполняйте правильно движения.
Прочь влияния извне -
Привыкайте к новизне!
Вдох глубокий до изне-
 можения.

Очень вырос в целом мире
Гриппа вирус - три-четыре! -
Ширятся, растет заболевание.
Если хилый - сразу в гроб!
Сохранить здоровье чтоб,
Применяйте, люди, об-
 тирания.

Если вы уже устали -
Сели-встали, сели-встали.
Не страшны вам Арктика с Антарктикой.
Главный академик Иоффе
Доказал - коньяк и кофе
Вам заменят спорт и профи-
 лактика.

Разговаривать не надо.
Приседайте до упада,
Да не будьте мрачными и хмурыми!
Если вам совсем неймется -
Обтирайтeсь, чем придется,
Водными займитесь проце-
 дурами!

Не страшны дурные вести -
Мы в ответ бежим на месте.
В выигрыше даже начинающий.
Красота - среди бегущих
Первых нет и отстающих!
Бег на месте обще-
 примиряющий.***