Примечание: В начале каждой серии можно использовать такую песенку-заставку:

В нашем городе зверей

Совершаются порой

В ситуациях друзей

То, что мы зовём игрой

Непоседы мы, так что ж

Трудно нас, порой, унять

Нас, бывает, не поймёшь

Но, нельзя нас поменять… (в продолжение этой песенки-заставки, на экране мелькают эпизоды с главными героями мультика: тигрёнок Поль и его друзья совершают разные действия. То они играют в футбол, то ставят палатку в лесу, то делают зарядку, то делают уборку в доме..)

Сценарий мультфильма Поль и его друзья.

Действующие лица: тигрёнок Поль, страусёнок Тина, носорожек Бася, львёнок Чаки, и другие.

Первая серия.

Зарядка.

Закадровый голос (кроме диалогов главных героев) озвучивает мультик в спокойном, неторопливом темпе (примерно как в мультике про Винни-Пуха).

Однажды, утром, когда солнце ещё не поднялось так высоко, чтобы было жарко, в гости к своему другу тигрёнку Полю, пришёл носорожек Бася. Он заглянул в окно, и увидел, что тигрёнок ещё спал. Вернее, оно не спал, а просто лежал на кровати с закрытыми глазами. Почувствовав на себе чей-то взгляд, он открыл глаза, и улыбнулся. Бася, тоже, с улыбкой приветствовал своего друга: - Привет, Поль! Солнце уже поднялось выше крыш, а ты лежишь в кровати. Ты не заболел?

Поль: - Привет, Бася! Да нет, я просто думаю…

Бася: - О чём думаешь?

Тигрёнок: - Да вот, понимаешь, когда мама утром уходила на работу, то сказала, что мне обязательно нужно сделать зарядку. И я вот, думаю, с чего же начать? Думал, думал, но так и ничего не придумал…

Носорожек: - Вот лентяй!...

Поль: - Я не лентяй, мне нужно просто сосредоточиться. Зарядка, это не такая простая вещь, чтоб просто вот так вот взять, и сделать…

Бася: - Это правда не так просто (носорожек влез на окно, и сел на подоконнике). Здесь, самое главное проявить упорство, нужно заставить себя, собрать всю свою волю в кулак, я бы сказал, проявить характер, и очень сильно поднатужиться.

Поль (камера показывает, как он закрыл глаза, и, стиснув зубы, надувает щёки): - Г..гм-о-о-а-и-и- у…(тигрёнок от натуги, даже, сжал в кулаки свои когтистые лапы).

Носорожек: - Что ты делаешь?

Поль: - Как, что? Ты же сам сказал, надо поднатужиться…

И, когда носорожек уже хотел ответить, в окно заглянула пернатая голова страусёнка Тины.

Тина: - А чем это вы тут занимаетесь?...

Носорожек: - Да вот, видишь ли, тигрёнок пытается делать зарядку, а я слежу, чтоб он не слишком переусердствовал.

Страусёнок (поправляя очки на носу): - Понятно, это очень интересный метод – делать зарядку в кровати, и, наверное, очень эффективный?

Тигрёнок: - Еще, какой эффективный! Знаешь, как я зарядился! Вот, если бы я ещё умел так же быстро бегать как ты….

Тина: - А почему у меня такие сильные ноги, знаешь?

Поль: - Нет…

Страусёнок: - Потому, что я утром не думаю с чего начинать зарядку. Я просто просыпаюсь, и обязательно делаю её. Кроме того, я ещё бегаю иногда вечером в парке.

Тигрёнок: - И что?

 Тина: - А ничего, но теперь в беге со мной никто не сравнится... Вот посмотри в окно, как все занимаются на спортплощадке…

Тигрёнок посмотрел в окно: там, за низким, решетчатым забором, на спортивной площадке, было полно народу. И все проделывали разные спортивные упражнения: медвежонок поднимал гири, кенгуренок прыгал с шестом в высоту, волк и заяц бегали по беговой дорожке, а обезьяны на турнике выделывали такие сложные трюки, что у Поля, даже, закружилась голова. Он зажмурился.

Тигрёнок: - Так значит, нужно просто встать, и сделать?

Носорожек: - Конечно!...

Тигрёнок сбросил с себя одеяло, бодро вскочил с кровати, стал посреди комнаты. Он делал зарядку. К нему присоединились его друзья: носорожек и страусёнок (камера показывает, как они весело делают зарядку) Звучит музыка. Делая зарядку, друзья начинают петь:

На зарядку становись

Рядом кто – поберегись

Начинаем приседать

Упражненья применять.

Раз, два, три, четыре

Каждый, пусть, в своей квартире

Наклоняется вперёд

А потом, наоборот.

Два, три, четыре, пять

Снова будем повторять

Вдох поглубже набери

И начнём, теперь, на «три».

Три, четыре, пять, шесть

Можно, даже, на пол сесть

Каждый, молча, и упрямо

Поднимает ноги прямо.

Четыре, пять, шесть, семь

Заряжаемся, совсем

Вертим головой, кругом

Ходуном идёт весь дом.

Утром покидай кровать

Ловким, чтоб, и сильным стать

Несмотря, на то, что лень

Делай это каждый день!... (в продолжение всей песни, камера показывает, как они делают зарядку: сначала синхронно, потом кто-нибудь из них упадёт, другой растянется в шпагате. В общем, весёлый такой сумбур. Когда заканчивается песня, они все весело хохочут.

Тигрёнок (напрягая одной рукой двуглавую мышцу, другой трогает за неё): - Вот теперь, другое дело! Всё-таки, друзья, зарядка – это полезная штука. А теперь, пойдем, погуляем…

Бася: - На спортивную площадку?

Поль: - Правильно!

Друзья, обнявшись, отправляются гулять.

Конец мультика.