





Утром для порядка
Делаем зарядку,
Чтоб окрепли руки,
Чтоб окрепла грудь.
Наши упражнения – ловкие движенья,
Сильным и здоровым
Человеком будь.

*

Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.

*

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.

*

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет

*

Спорт – это жизнь, а не игра!
Спорт – распорядок дня с утра!
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!
Это праздник и триумф!
Ты должен добежать,
И все высоты взять,
В спорте слабых не бывает,
Сила воли побеждает.

*

Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!
Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.

*

Если хочешь стать умелым, быстрым,
Сильным, ловким, смелым.
Физкультурой занимайся,
И водою обливайся,
Никогда не унывай,
В ногу весело шагай.

*

Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода.

*

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым,
И веселым целый день.

*

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд
В одном мы верим искренне и свято
Все те кто любит спорт, все те кто верит в
спорт
Надежные, ребята.

*

Спорт не любит ленивых,
Тех, кто быстро сдается.
Ненадежных, трусливых.
Он над ними смеется.
Благосклонен он очень
К тем, кто духом силен.
И победы дарует
Лишь выносливым он.

*

Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки —
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.

*





Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

*

Надо спортом заниматься,
Надо — надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

*

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!

*

Спорт — это здоровье,
Спорт — это успех,
Спорт — это прикольно,
Спорт — это для всех!

*

Эх, спорт, спорт, спорт,
Спорт и тренировки —
Те, кто спортом увлечён —
Веселы и ловки!

*

Солнце, воздух и вода — Наши лучшие
друзья.

С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

*

Рано утром на зарядку
Выходили по-порядку
Пес-Барбос, утенок смелый
И котенок белый-белый.
Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.

Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!

*

Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье,
Спорт — игра, физкульт-ура!

*

Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

*

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

*

Чтоб здоровым оставаться,
Зарядкой нужно заниматься.
На зарядку становись!
С утра здоровьем зарядись!

*

И душе в здоровом теле
Доброй, чистой
легче жить. Значит надо в самом деле
С физкультурой дружить.

*

Расскажу вам по-порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя: - Может,
встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты - лежачий наш спортсмен!





Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

*

Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошел наш кот Дымок
И на коврик рядом лег.
Говорю ему: - Дымок!
Повернись на правый бок,
Лапки вытяни вперед,
А потом - наоборот,
Повернись на левый бок...
Молодец наш кот Дымок!
Упражненья так, как надо,
Выполнял все.
И в награду
Получил на завтрак он
Свой любимый рацион.

*

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.
Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.



Хомка-хомячок
Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт:
Шейку моет, глазки трёт.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять — Хомка хочет
сильным стать.

*

Утром сплю в кровати сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!
Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире – Нарушаю
тишину.
Раз, два, три, четыре, пять – Вслух
приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.
Вслух со мной они считают, Упражненья
выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!

По порядку Стройся в ряд!
На зарядку все подряд!
Левая! Правая! Бегая, Плавая,
Мы растем Смелыми,
На солнце Загорелыми.
Ноги наши Быстрые,
Метки наши выстрелы,
Крепки наши мускулы
И глаза не тусклые.
По порядку Стройся в ряд!
На зарядку Все подряд!
Левая! Правая! Бегая, Плавая,
Мы растем Смелыми,
На солнце Загорелыми!



Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.
Раз – два, Шире шаг!
Делай с нами так!
Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.
Раз – два, Шире шаг!
Делай с нами так! Птица крылья
расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.
Раз – два, Шире шаг! Делай с нами так!

*

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку
– Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

*

Просыпайся, не ленись,
На зарядку становись!
Солнце из-за тучки
Нам уж машет ручкой!
Начинаем по-порядку
Мы весёлую зарядку:



Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит
- Он-то встал, а тело - спит!

*

Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги поднимайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Веселей шагайте.
Раз-два-три, раз-два-три,
Подтянитесь дружно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Закаляться нужно.
Раз-два-три, раз-два-три,
Сели и привстали.
Раз-два-три, раз-два-три,
Ноги крепче стали.
Малыши, малыши –
Дружные ребятки. Малыши, малыши
Сделали зарядку.

*

Прогоняйте скуку, лень - Занимайтесь
каждый день: Настроенье и здоровье
Вместе к вам придут с любовью!



Папа мой, что кот усатый,
Пробудившись по утру,
Спрыгнул быстренько с кровати
И отжался на полу,
Потянулся, выгнул спину,
Пару раз присел и встал,
И таким он стал красивым
Словно вовсе и не спал!

*

Всей семьёй в поход мы ходим,
Отдыхаем на природе.
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.
Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру.
Если хочешь долго жить —
Правильно питайся.
Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.

*

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять
– Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

*

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

«Папа, мама, брат и я — мы спортивная семья.
И солнечным утром, и пасмурным днем,
Со спортом мы дружим и дружно живем.
Лыжи у папы, фитнес у мамы,
У брата футбол, борьба у меня.
Спорт — это сила!
Спорт — это здоровье!
Спорт — это игра!
Физкульт УРА!»

*

Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

*

Мне не страшен холод зимний
И осенний ветерок,
Летний зной и мощный ливень
Не собьёт меня уж с ног.
Что мне ваша непогода,
Я с природою дружу,
Ведь уже чуть больше года
Закаляюсь по утру!

*

