|  |  |
| --- | --- |
| Всем известно, всем понятно,  Что здоровым быть приятно.  Только надо знать,  Как здоровым стать! | Приучай себя к порядку -  Делай каждый день зарядку,  Смейся веселей,  Будешь здоровей. |
| В мире нет рецепта лучше -  Будь со спортом неразлучен,  Проживешь сто лет -  Вот и весь секрет! | И мы уже сегодня  Сильнее чем вчера  Физкульт-ура! Физкульт-ура!  Физкульт-ура! |
| Чтоб расти и закаляться  Не по дням, а по ночам  Мы привыкли заниматься  Физкультурой по утрам! | Спорт ребятам очень нужен!  Мы со спортом крепко дружим!  Спорт - помощник, спорт - здоровье,  Спорт - игра, физкульт-ура! |

|  |  |
| --- | --- |
| 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. | Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее, Что всем необходимо полезное питание. И помните об этом: идя по магазинам, Не сладости ищите, ищите витамины |
| Почему мы бодрые, быстрые и смелые?  Потому что по утрам, мы зарядку делаем!  Чтоб стали мы крепче, быстрее,  Сильней самых сильных борцов,  Каждый из нас заниматься  Зарядкой готов! | Смотрит солнышко украдкой,  Смотрят небо и листва,  Как мы бегаем и скачем:  Раз - два! Раз - два!    Если вдруг примчатся тучи,  Будет дождик - не беда!  Кто со спортом очень дружит,  Не болеет никогда! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Частушки о спорте**  Мы спортивные ребята,  Дружно, весело живем  И спортивные частушки  Вам сегодня пропоем! | Если хочешь быть здоровым,  Не болеть и не хандрить,  То о спорте вспомни снова,  Его надо полюбить! |
| Если мальчик мяч гоняет  Утром в поле чистом,  Этот мальчик, точно знаем,  Станет футболистом! | Кружит ветер у берез,  А я закаляюсь:  Босиком бегу в мороз –  Спортом занимаюсь. |
| Расцветают два цветочка  Цветом серебристым,  Ох, не стать с таким росточком  Мне баскетболистом! | Если спортом заниматься,  Станешь строен и высок  И на турнике качаться  Ты не будешь как мешок! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Частушки по теме «Здоровый образ жизни»**  Пропоем мы вам частушки,  Слушайте внимательно,  И под музыку все вместе  Хлопайте старательно!  (Хлопают). | Все здоровый образ жизни  Мы с ребятами ведем,  Хоть еще мы дошколята,  От взрослых мы не отстаем!  (Ребенок идет с полотенцем). |
| Будем мы всегда здоровы,  Будем крепкими расти,  Если спортом заниматься, –  Станешь самым сильным ты!  (Ребенок приседает). | Мы дадим совет бабулькам,  Мамам, папам дорогим:  Драгоценнейшим здоровьем  Дорожите вы своим!  (Ребенок кружится). |
| Про таблетки и лекарства  Позабудьте навсегда,  Пусть у вас друзьями станут  Солнце, воздух и вода! | Чтобы зубы не болели,  Мне купили Блендамед,  – Аквафреш купите лучше, –  Посоветовал сосед!  (Дети шагают с зубной щеткой и пастой). |

|  |  |
| --- | --- |
| Мыло Сейфгарт защищает  От бактерий всю семью.  Счастлив я, здоров и весел –  И поэтому пою!  (Ребенок вытирается полотенцем). | Вам понравились частушки?  Мы пропели их для вас!  Всем желаем мы здоровья  В этот светлый добрый час! |

|  |  |
| --- | --- |
| У отца был мальчик странный,  Необычный - деревянный.  Но любил папаша сына.  Что за странный  Человечек деревянный  На земле и под водой  Ищет ключик золотой?  Всюду нос сует он длинный.  Кто же это?..  Ответ: Буратино | Перед волком не дрожал,  От медведя убежал,  А лисице на зубок все ж попался…  Ответ: Колобок  Лечит он мышей и крыс,  Крокодилов, зайцев, лис,  Перевязывает  ранки  Африканской обезьянке.  И любой нам подтвердит:  Это - доктор ...  Ответ: Айболит |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  Взял дубовых два бруска,  Два железных полозка.  На бруски набил я планки.  Дайте снег! Готовы...  (Санки) | \*\*\*  Меня хлопали лопатой,  Меня сделали горбатой.  Меня били, колотили,  Ледяной водой облили,  А потом с меня, крутой,  Все скатилися гурьбой.  (Горка) |
| \*\*\*  Ног от радости не чуя,  С горки снежной вниз лечу я!  Стал мне спорт родней и ближе.  Кто помог мне в этом  (Лыжи) | \*\*\*  Обгонять друг друга рады,  Ты смотри, дружок, не падай!  Хороши они, легки, быстроходные...  (Коньки) |

|  |  |
| --- | --- |
| На рояль я не похож,  Но педаль имею тоже.  Кто не трус и не трусиха,  Прокачу того я лихо.  У меня мотора нет.  Как зовусь?  (Велосипед) | \*\*\*  Он лежать совсем не хочет,  Если бросишь — он подскочит.  Бросишь снова, мчится вскачь.  Отгадай, что это?  (Мяч) |
| 1. В чаще голову задрав,  Воет с голоду…жираф.  (Волк)  2. Кто в малине знает толк?  Косолапый бурый…волк. (Медведь)  3.Дочерей и сыновей  Учит хрюкать…муравей (Свинья)  4.Кто любит по ветвям носиться?  Конечно, рыжая…лисица (Белка) | 5.Быстрее всех от страха  Несётся…черепаха (заяц)  6. По горной круче проходил  Обросший шерстью…крокодил (Баран)  7. В тёплой лужице своей  Громко квакал…Бармалей (Лягушонок)  8. С пальмы – вниз, на пальму снова  Ловко прыгает…корова (Обезьяна) |

|  |  |
| --- | --- |
| На зарядку  На зарядку выходи,  На зарядку всех буди.  Все ребята говорят:  Физзарядка — друг, ребят!  Физзарядка по утрам  Не во вред — на пользу нам! | \*\*\*  Мы физкультурники, ребята!  Все болезни — берегись!  Перед самоподготовкой  В час спортивный становись! |
| \*\*\*  Раз, два! — По порядку…  Три, четыре! — Стройся в ряд!  Три, четыре! — На зарядку!  Раз, два! — Все подряд!  Левая — правая!  Бегая — плавая! | Растем мы смелыми,  На солнце загорелыми.  Наши ноги — быстрые  Метки — наши выстрелы.  Крепки — наши мускулы,  И глаза не тусклые.  Раз, два! — По порядку,  Три, четыре! — На зарядку! |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  — 1, 2, 3, 4!  — 3, 4, 1, 2!  — Эй, ребята, шире шаг!  — Нет, наверно в целом мире  Веселей, дружней ребят!  — Не грустят в семействе нашем!  — Мы поем, рисуем, пляшем!  — Все занятья хороши!  — Веселимся от души!  — Эй, дружок, не унывай, громко песню запевай! | \*\*\*  Физ. инструктор: Раз, два,  Все: Три, четыре,  Физ. инструктор: Три, четыре,  Все: Раз, два,  Физ. инструктор: Кто шагает дружно вряд?  Все: Наш детсадовский отряд.  Физ. инструктор: Кто со скукой не знаком?  Все: С нами все в строю одном.  Нас вперёд ведут дороги.  Наш девиз - "Всегда вперёд!"  Нарушитель - брысь с дороги,  Уноси скорее ноги! |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  Будь здоров!  Всегда здоров!  Наши лучшие друзья!  Солнце, воздух и вода.  Солнце, воздух и вода.  Наши лучшие друзья! | \*\*\*  — Раз, два!  — Три, четыре!  — Раз, два!  — Три, четыре!  — Кто идет?  — Отряд здоровых, смелых и веселых! |
| **Гимнастика в стихах**  Раз, два - выше голова.  Три, четыре - руки, ноги шире.  Пять, шесть - тихо сесть. | **Гимнастика в стихах**  Раз - налево поворот,  Два - теперь наоборот.  Так, ничуть, не торопясь,  Повторяем 8 раз.  Руки на поясе, ноги шире! |

|  |  |
| --- | --- |
| На горе стоит лесок  круговые движения руками  Он не низок не высок.  сесть, встать, руки вверх  Удивительная птица подаёт нам голосок.  глаза и руки вверх, потянуться  По тропинке два туриста  Шли домой из далека  ходьба на месте  Говорят: "Такого свиста, не слыхали мы пока".  плечи поднять | \*\*\*  Руки вверх поднимем - раз  Выше носа, выше глаз.  Прямо руки вверх держать  Не качаться, не дрожать.  Три - опустили руки вниз,  Стой на месте не вертись.  Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  Повторяем, не ленись!  Будем делать повороты.  Выполняйте все с охотой. |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  От зеленого причала оттолкнулся пароход  встать  Он шагнул назад сначала  шаг назад  А потом шагнул вперед  шаг вперед  И поплыл, поплыл по речке  движения руками  Набирая полный ход.  ходьба на месте | \*\*\*  Пять веселых домовых  Праздничною ночью  Разгулялись чересчур.  Встав на цыпочки  Один закружился в вальсе  А второй споткнулся и нос расквасил.  Третий прыгал до небес  С неба звезды цапал.  А четвертый топал как Мишка косолапый  Пятый пел до хрипоты  Песенку за песенкой.  Этой ночью домовым очень было весело. |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*  Раз - подняться, подтянуться  Два - согнуться, разогнуться  Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  На четыре - ноги шире.  Пять - руками помахать.  Шесть - за стол тихонько сесть. | \*\*\*  Вечер зимний в небе синем  встать из-за стола  Звезды синие зажег  встать на носки, потянуться  Ветви сыплют синий иней  потряхивая руками, потихоньку сесть  На заснеженный лужок. |

|  |  |
| --- | --- |
| Липы  Вот полянка, а вокруг  Липы выстроились в круг Широким жестом развести руки в стороны.  Липы кронами шумят,  Ветры в их листве гудят  Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.  Вниз верхушки пригибают  И качают их, качают Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону. | **Разминка**  Все движения разминки повторяем без запинки!  Эй! Попрыгали на месте.  Эх! Руками машем вместе.  Эхе - хе! Прогнули спинки,  Посмотрели на ботинки.  Эге – ге! Нагнулись ниже  Наклонились к полу ближе.  Повертись на месте ловко.  В этом нам нужна сноровка.  Что, понравилось, дружок?  Завтра повторим  урок! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Облако**  Беленькое облако  Округленные руки перед собой  Поднялось над крышей  Поднять руки над головой  Устремилось облако  Выше, выше, выше  Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону  Ветер это облако  Зацепил за кручу.  Превратилось облако в грозовую тучу  Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их, присесть. | **Звериная зарядка**  Раз - присядка, Два - прыжок.  Это заячья зарядка.  А лисята как проснуться (кулачками потереть глаза)  Любят долго потянуться, (потянуться)  Обязательно зевнуть, (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)  Ну и хвостиком вильнуть (движение бедрами в стороны)  А волчата спинку выгнут (прогнуться в спине вперед)  И легонечко подпрыгнут (легкий прыжок вверх)  Ну, а мишка косолапый (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)  Широко расставив лапы (ноги на ширине плеч)  То одну, то обе вместе (переступание а ноги на ногу)  Долго топчется на месте (раскачивание туловища в стороны)  А кому зарядки мало -  Начинает все сначала!  (развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх) |

|  |  |
| --- | --- |
| Ча, ча, ча  Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  Печет печка калачи (4 приседания)  Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной) | Сделаем разминку, держим ровно спинку!  Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!  Руки вверх поднять прямые –  Вот высокие какие!  Еще выше потянитесь,  Вправо, влево повернитесь.  А теперь танцует таз –  Посмотрите-ка на нас!  Этим славным упражненьем  Поднимаем настроенье.  Дальше будем приседать:  Дружно сесть и дружно встать!  Прыгать нам совсем не лень –  Словно мячик целый день. |

|  |  |
| --- | --- |
| На болоте две подружки –  две зеленые лягушки –  Утром рано умывались,  полотенцем растирались,  Ножками топали, ручками хлопали.  Влево-вправо наклонялись –  Разлетелись комары –  Все остались без еды.  Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной) | Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,  Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,  Мы руки все подняли  И дружно опустили.  И сели все в волшебный самолёт.  (руки, согнутые в локтях, перед грудью)  Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж  (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)  Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у  (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), |

|  |  |
| --- | --- |
| **Обезьянки.**  Рано утром на полянке  Так резвятся обезьянки:  Правой ножкой топ, топ!  Левой ножкой топ, топ!  Ручки вверх, ручки вверх!  Кто поднимет выше всех?  (встаем на носочки и тянемся вверх) | **Медвежата**  Медвежата в чаще жили,  Головой своей крутили.  Вот так, вот так - головой своей крутили.  (поворачиваем голову вправо и влево)  Медвежата мёд искали,  Дружно дерево качали.  Вот так, вот так - дружно дерево качали  (наклоны туловищем вправо и влево)  И в развалочку ходили,  И из речки воду пили.  Вот так, вот так - и из речки воду пили.  (наклоны вперёд)  А ещё они плясали!  Дружно лапы поднимали!  Вот так, вот так - кверху лапы поднимали!  (поднимаем ручки)  Вот болотце на пути!  Как его нам перейти?  Прыг да скок!  Прыг да скок! Веселей скачи, дружок! |
| **Маленькие зайчики**  **(прыгаем)**  Маленькие зайчики.  Прыг-скок, прыг-скок!  Прыгают, как мячики!  Прыг-скок, прыг-скок. | **Домик**  Стенка (трогаю шечку),  стенка (другая шечка),  потолок (лобик),  две ступеньки (губки)  и звонок (носик)... Дзиньь! :) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Рыбаки**  В синем небе облака.  (встаём на носочки, поднимаем руки вверх)  Под горой бежит река.  (приседаем, руки вперёд)  Рано утром из реки (встали)  Тянут сети рыбаки.  (имитируем движение, как бы перебирая руками сеть)  Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)  Вкусную уху сварили. (выполняем круговые движения рукой,  как бы помешивая уху в котелке)  Ах! | **Птички-невелички**  (прыгаем по комнате и машем ручками)  Прилетели птички  Птички-невелички.  Всё летали, всё летали,  Крыльями махали.  На дорожку прилетали,  Зёрнышки клевали.  (на 2-х последних строчках приседаем и  стучим пальчиками об пол) |
| **Ветерок**  Дует ветер со спины (подуть в затылок),  Дует с левой стороны (подуть слева),  Дует с правой стороны (справа),  Дует прямо (в лоб).  В вихре кружит (подуть по часовой стрелке в затылок).  С малышом моим он дружит! (поцеловать) | **Ладушки**  Ладушки-ладушки  Где были? У бабушки.  Что ели? Кашку. (показываем, как едим)  Что пили? Бражку. (показываем, как пьем)  Кашка вкусненька,  Бражка сладенька.  Попили-поели, домой полетели, (машем руками)  На головку сели. (кладем руки на голову) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Три веселых братца**  Три веселых братца гуляли по двору,  Три веселых братца затеяли игру,  Делали головками - ник-ник-ник (наклонять голову вперед)  Пальчиками ловкими - чик-чик-чик (сжимать пальцы в кулачок и разжимать),  Хлопали ладошками - хлоп-хлоп-хлоп (хлопаем в ладошки),  Топотали ножками - топ-топ-топ (топаем ножками).  Затем начинаем сначала, убыстряя темп. | **Буратино**  Буратино потянулся, руки вверх)  Раз нагнулся, два нагнулся, (в разные стороны)  Руки в стороны развел (руки в стороны)  Повернулся и пошел. (шагаем на месте |
| **Буратино-2**  (выполняем действия, о которых говорится в стишке)  Буратино потянулся,  Раз - нагнулся, два - нагнулся,  Руки в стороны развёл,  Ключик, видно, не нашёл.  Чтобы ключик нам достать,  Нужно на носочки встать. | Выше руки – шире плечи  1, 2, 3 – дыши ровней  От зарядки и закалки  Будешь крепче и сильней. |

|  |  |
| --- | --- |
| Сон играть пытался в прятки,  Но не выдержал зарядки,  Вновь я ловок и силен  Я зарядкой заряжен. | Малыши, малыши  Встали по порядку.  Малыши, малыши  Сделали зарядку. |
| Пусть летят к нам в комнату  Все снежинки белые  Нам совсем не холодно  Мы зарядку сделали. | Выходите по порядку  Становитесь на зарядку  Начинай с зарядки день  Разгоняй движеньем лень. |
| Мы зарядку любим очень  Каждый стать здоровым хочет  Сильным смелым вырастать  И в игре не отставать. | Мне пока что мало лет,  Но открою вам секрет,  Знаю я, как стать сильней  Всех знакомых и друзей. |
| Чтоб расти и закаляться,  Не по дням, а по часам  Физкультурой заниматься,  Заниматься надо нам. | Всем известно, всем понятно,  Что здоровым быть приятно,  Только надо знать,  Как здоровым стать! |
| Зарядка всем полезна,  Зарядка всем нужна,  От лени и болезней  Спасает всех она. | Каждый день зарядку делай,  Будешь сильным,  Будешь смелым! |
| Каждая зарядка,  Это всё движение,  А у нас сегодня:  Хорошее настроение. | Ребята все запрыгали,  Быстрее в хоровод!  С зарядкой кто подружится, Здоровым тот растет. |

|  |  |
| --- | --- |
| Для чего нужна зарядка?  Это вовсе не загадка,  Чтобы силу развивать  И весь день не уставать. | Малыши, малыши,  Дружные ребятки,  Малыши, малыши,  Вышли на зарядку,  Мы в кружочек ровный встали,  Заниматься не устали,  Вверх потянемся мы дружно,  Заниматься спортом нужно. |
| В детстве сам Гагарин Юра  Занимался физкультурой,  Бегал, прыгал и скакал,  Космонавтом первым стал! | Чтоб расти и закаляться  Нужно спортом заниматься! |
| Рано утром на зарядку,  Друг за другом мы идем,  И все дружно по порядку  Упражнения начнем. | Стройся! Дружней, смелей, шагай,  Зарядку утром начинай!  Зарядка. |

|  |  |
| --- | --- |
| Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка.  Чтобы силу развивать И весь день не уставать.  На зарядке всё в порядке, Машут крыльями хохлатки,  Начинают воробьи, Приседания свои.  Даже Бобик спозаранку Выбегает на зарядку,  А зарядка у щенков Начинается с прыжков.  Если кто-то от зарядки Убегает без оглядки  Он не станет нипочем, Настоящим силачом. |  |