|  |  |
| --- | --- |
| 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 сегодняСильнее чем вчераФизкульт-ура! Физкульт-ура!Физкульт-ура!  |
| Чтоб расти и закалятьсяНе по дням, а по ночамМы привыкли заниматьсяФизкультурой 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 садуМного занимались.На зарядке по утрамКрепли, 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 заниматьсяЗарядкой 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 живемИ спортивные частушкиВам сегодня пропоем! | Если хочешь быть здоровым,Не болеть и не хандрить,То о спорте вспомни снова,Его надо полюбить! |
| Если мальчик мяч гоняетУтром в поле чистом,Этот мальчик, точно знаем,Станет футболистом! | Кружит ветер у берез,А я закаляюсь:Босиком бегу в мороз –Спортом занимаюсь. |
| Расцветают два цветочкаЦветом серебристым,Ох, не стать с таким росточкомМне баскетболистом! | Если спортом заниматься,Станешь строен и высокИ на турнике качатьсяТы не будешь как мешок! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Частушки по теме «Здоровый образ жизни»**Пропоем мы вам частушки,Слушайте внимательно,И под музыку все вместеХлопайте старательно!(Хлопают). | Все здоровый образ жизниМы 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 здоровьемДорожите вы своим!(Ребенок кружится). |
| Про таблетки и лекарстваПозабудьте навсегда,Пусть у вас друзьями станутСолнце, воздух и вода! | Чтобы зубы не болели,Мне купили Блендамед,– Аквафреш купите лучше, –Посоветовал сосед!(Дети шагают с зубной щеткой и пастой). |

|  |  |
| --- | --- |
| Мыло Сейфгарт защищаетОт 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 здоровьяВ этот светлый добрый час! |

|  |  |
| --- | --- |
| У отца был мальчик странный,Необычный - деревянный.Но любил папаша сына.Что за странныйЧеловечек деревянныйНа земле и под водойИщет 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: КолобокЛечит он мышей и крыс,Крокодилов, зайцев, лис,Перевязывает  ранкиАфриканской 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 сыновейУчит хрюкать…муравей (Свинья)4.Кто любит по ветвям носиться?Конечно, рыжая…лисица (Белка) | 5.Быстрее всех от страхаНесётся…черепаха (заяц)6. По горной круче проходилОбросший шерстью…крокодил (Баран)7. В тёплой лужице своейГромко квакал…Бармалей (Лягушонок)8. С пальмы – вниз, на пальму сноваЛовко прыгает…корова (Обезьяна) |

|  |  |
| --- | --- |
| На зарядкуНа зарядку выходи,На зарядку всех буди.Все ребята говорят:Физзарядка — друг, ребят!Физзарядка по утрамНе во вред — на пользу нам! | \*\*\*Мы физкультурники, ребята!Все болезни — берегись!Перед самоподготовкойВ 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 — быстрыеМетки — 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 миреВеселей, 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 лесоккруговые движения рукамиОн не низок не высок.сесть, встать, руки вверхУдивительная птица подаёт нам голосок.глаза и руки вверх, потянутьсяПо тропинке два туристаШли домой из далекаходьба на местеГоворят: "Такого свиста, не слыхали мы пока".плечи поднять | \*\*\*Руки вверх поднимем - разВыше носа, выше глаз.Прямо руки вверх держатьНе 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 пароходвстатьОн шагнул назад сначалашаг назадА потом шагнул впередшаг впередИ поплыл, поплыл по речкедвижения рукамиНабирая полный ход.ходьба на месте | \*\*\*Пять веселых домовыхПраздничною ночьюРазгулялись чересчур.Встав на цыпочкиОдин закружился в вальсеА второй споткнулся и нос расквасил.Третий прыгал до небесС неба звезды цапал.А четвертый топал как Мишка косолапыйПятый пел до хрипотыПесенку за песенкой.Этой ночью домовым очень было весело.  |

|  |  |
| --- | --- |
| \*\*\*Раз - подняться, подтянутьсяДва - согнуться, разогнутьсяТри - в ладоши три хлопка, головою три кивка.На четыре - ноги шире.Пять - руками помахать.Шесть - за стол тихонько сесть. | \*\*\*Вечер зимний в небе синемвстать из-за столаЗвезды синие зажегвстать на носки, потянутьсяВетви сыплют синий инейпотряхивая руками, потихоньку сестьНа заснеженный лужок.  |

|  |  |
| --- | --- |
| ЛипыВот полянка, а вокругЛипы выстроились в круг Широким жестом развести руки в стороны.Липы кронами шумят,Ветры в их листве гудятРуки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.Вниз верхушки пригибаютИ 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 нижеНаклонились к полу ближе.Повертись на месте ловко.В этом нам нужна сноровка.Что, понравилось, дружок?Завтра повторим  урок! |

|  |  |
| --- | --- |
| **Облако**Беленькое облакоОкругленные руки перед собойПоднялось над крышейПоднять руки над головойУстремилось облакоВыше, выше, вышеПодтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторонуВетер это облакоЗацепил за кручу.Превратилось облако в грозовую тучуРуками 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, чаЧа, 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 упражненьемПоднимаем 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 поднялиИ 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 полянкеТак 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 птичкиПтички-невелички.Всё летали, всё летали,Крыльями махали.На дорожку прилетали,Зёрнышки клевали.(на 2-х последних строчках приседаем истучим 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-ладушкиГде 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 плечи1, 2, 3 – дыши ровнейОт зарядки и закалкиБудешь крепче и сильней. |

|  |  |
| --- | --- |
| Сон играть пытался в прятки,Но не выдержал зарядки,Вновь я ловок и силенЯ зарядкой заряжен. | Малыши, малышиВстали по порядку.Малыши, малышиСделали зарядку. |
| Пусть летят к нам в комнатуВсе снежинки белыеНам совсем не холодноМы зарядку сделали. | Выходите по порядкуСтановитесь на зарядкуНачинай с зарядки деньРазгоняй движеньем лень. |
| Мы зарядку любим оченьКаждый стать здоровым хочетСильным смелым вырастатьИ в игре не отставать. | Мне пока что мало лет,Но открою вам секрет,Знаю я, как стать сильнейВсех знакомых и друзей. |
| Чтоб расти и закаляться,Не по дням, а по часамФизкультурой 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 болезнейСпасает 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 развиватьИ 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 ЮраЗанимался физкультурой,Бегал, прыгал и скакал,Космонавтом первым стал! | Чтоб расти и закалятьсяНужно спортом заниматься! |
| Рано утром на зарядку,Друг за другом мы идем,И все дружно по порядкуУпражнения 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 оглядкиОн не станет нипочем, Настоящим силачом. |  |