

Зарядка В стихах

	Составитель: воспитатель Попова Ю.В
--	--



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Пояснительная записка

Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладывают фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость.

Зарядка должна быть:

- *Постепенной.* От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- *Разнообразной.* Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывать названия для упражнений («самолетик», «петушок», «зайчик», «ракета»).
- *Регулярной.* Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Надо стараться как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной.* Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка
- *Доступной.* Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



1. «Медвежата»

Медвежата в чаще жили Головой своей крутили Вот так, вот так головой своей крутили Медвежата мед искали Дружно дерево качали Вот так, вот так, дружно дерево качали А потом они ходили И из речки воду пили Вот так, вот так, и из речки воду пили А потом они плясали Лапы выше поднимали Вот так, вот так, лапы выше поднимали	(круговые движения головой) (поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево) (ходьба по-медвежьи) (наклоны туловища вперед) (пружинка с поворотом туловища влево и вправо) (прыжки, хлопая руками вверху)
---	--

2. «Прогулка по лесу»

Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. И направо и налево. Расстиляется ковёр К небу ручки протянули, Позвочник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели.	(ходьба по кругу) (ходьба на месте) (наклониться вперед – руки развести в стороны) (наклоны вправо, влево с вытянутой в сторону рукой) (наклониться вперед – руки развести в стороны) (подняться на носочки, руки вверх) (дети проходят на свои ме*ста)
--	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



3. «Мы летим под облаками»

Мы летим под облаками,	(подняться на носочки, руки вытянуть вверх)
А земля плывёт под нами:	(наклониться вниз, руки развести в стороны)
Роща, поле, сад и речка,	
И дома, и человечки.	(наклоны в стороны)
Мы летать устали что-то,	
Приземлились на болото.	(глубокие приседания)
И среди ветвей шумит.	
Снег летит, летит, летит.	
По опушке зайчик скачет,	(повороты туловищем вправо и влево, руки развести в стороны)
Словно белый мягкий мячик.	(прыжки на двух ногах)
Раз прыжок и два прыжок -	
Вот и скрылся наш дружок!	(прыжки на правой и левой ноге поочередно)
Хоть приятно здесь кататься,	
Надо снова заниматься.	
Головою мы вращаем,	
Будто твёрдо отвечаем:	(вращение головой)
«Нет, не буду, не хочу!»	
Это детям по плечу.	(повороты головой направо, налево)

4. «Кот Антипка»

Кот Антипка жил у нас.	(ноги на ширине плеч, руки на поясе)
Он вставал с лежанки в час.	(встали на носочки, руки вверх - вдох)
В два на кухне крал сосиски	(поочередно поднимаем плечи вверх)
В три сметану ел из миски.	(наклоны головы влево - вправо.)
Он в четыре умывался.	(наклоны влево- вправо, руки на поясе)
В пять по коврику катался.	(наклоны вперед, руки вытянуть вперед)
В шесть тащил сельдей из	(рывки руками перед грудью.)
кадки.	(хлопки спереди -сзади.)
В семь играл с мышами в	

прятки. В восемь хитро шурил глазки. В девять ел и слушал сказки. В десять шел к лежанке спать, Потому что в час вставать.	(приседания) (хлопки в ладоши.) (прыжки на месте.) (шагаем на месте.)
--	---

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



5. «Мишка»

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна: К нам опять пришла весна. Чтоб скорей набраться сил, Головой медведь крутил. Наклонился взад-вперёд, Вот он по лесу идёт. Ищет мишка корешки И трухлявые пеньки. В них съедобные личинки — Для медведя витаминки Наконец медведь наелся И на брёвнышке уселся.	(повороты головой влево и вправо) (потягивания - руки вверх) (вращения головой) (наклоны вперёд-назад) (шагаем на месте) (наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот) (погладить животик) (дети садятся на свои места)
--	--

6. «Мы затеяли игру»

На лужайке поутру мы затеяли игру. Ты - ромашка, я - выюнок. Становитесь в наш венок Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире. А теперь мы - ручейки, побежим вперегонки, Прямо к озеру спешим, станет озеро большим. Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире. Становитесь в круг играть. Мы - веселые лучи. Мы - резвы и горячи. Раз, два, три, четыре, раздвигайте круг пошире. Раз, два — вперед нагнуться! Три, четыре — быстрее чуть- чуть! Приподняться, подтянуться, Глубоко потом вдохнуть. Раз, два — назад прогнуться, Не сгибать колен ничуть.	(взяться за руки, построится в круг) (махи руками) (ходьба по кругу взявшись за руки) (бег по кругу взявшись за руки) (ходьба по кругу) (сделать большой круг) (прыжки на месте) (наклоны вперед) (выпрямиться, потянуться вверх) (прогнулись, руки вверх)
--	--

Раз, два, три, четыре, Взмах руками, ноги шире! Раз, два, три, четыре, пять! Стали бегать и скакать!	(круговые движения прямыми руками) (бег и прыжки на месте)
---	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



7. «Зимой в лесу»

Ели за окном стоят, в небо синее глядят. Ветки в стороны торчат, Белки на ветвях сидят. Белки прыгают по ёлкам, собирают белки шишки. Не пугают их иголки - белки - ловкие малышки. Мы под ёлками сидим и на белочек глядим. Ветер дует ледяной И вздымает снега тучу. Он суровый и могучий. Зайцы прячутся в кустах. Даже хитрая лиса притаилась и сидит, Ну, а снег летит, летит. Но утихла злая выюга, Белой стала вся округа. Солнце светит в небесах. Скачет по полю лиса. Ну а мы чуть-чуть пройдемся И домой к себе вернемся.	Потягивания — руки вверх.) Потягивания — руки вперёд.) (сесть в глубокий присед, встать.) (прыжки на двух ногах) (присели и смотрим вверх) (круговые движения руками) (сесть в глубокий присед) (махи руками) (наклоны вперед — руки в стороны) (встать на носочки, руки вверх) (прыжки) (ходьба на месте) (дети проходят на свои места)
--	---



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



8. «Ну-ка, зайка!»

Ну-ка, зайка, выходи! Ну-ка, серый, выходи! Зайка, зайка, попляши, Ну-ка, серый, попляши! Ручками похлопай, Ножками потопай И немножко покружись, Всем нам низко поклонись. Зайка, зайка, берегись, Под кусточком - хитрый лис. Хочет зайку он схватить, Хочет зайку изловить. Зайка, ушки наостри И в избушку побеги, Спрячься дома у себя, - Не поймают лис тебя.	зазывающие движения правой и левой рукой поочередно) (руки на поясе, поворот в правую сторону, пританцовывая) (движения выполняем по содержанию текста) (грозим правой и левой рукой, поочередно) (обнимаем себя обеими руками) (ладошками изображаем «ушки») (бег на месте) (приседаем, руки на колени, голова опущена)
---	---

9. «Повторяшки»

Уселась кошка на окошко. И стала лапкой ушко мыть. И мы движение за кошкой Рукою можем повторить. 1, 2, 3 – ну-ка, повтори. 3, 4, 5 – повтори опять. Змея ползёт лесной тропой, Как лента по земле скользит. И мы движение такое Рукою можем повторить. 1, 2, 3 – ну-ка, повтори. 3, 4, 5 – повтори опять. Мартышка к нам спустилась с	(присели, встали) (круговые движения ладошкой поочередно возле правого и левого уха) (хлопки в ладоши) (извивающие движения руками и туловищем) (хлопки в ладоши)
--	---

ветки. Мартышка хочет погулять. Ведь обезьяны – наши предки, А предков, дети, надо уважать! 1, 2, 3 – ну-ка, повтори. 3, 4, 5 – повтори опять.	(имитация движения спуска по канату, подскок на месте) (хлопки в ладоши)
--	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



10. «Сказочный лес»

Добрый лес, старый лес. Полон сказочных чудес! Мы идём гулять сейчас И зовём с собою вас! Ждут вас на лесной опушке Птички, бабочки, зверюшки, Паучок на паутинке, И кузнечик на травинке! Мышка, мышка, Серое пальтишко. Мышка тихо идёт, В норку зёрнышко несёт. А за мышкой шёл медведь, Да как начал он реветь: «У-у! У-у! Я вразвалочку иду!» А весёлые зайчата – Длинноухие ребята – Прыг да скок, прыг да скок, Через поле за лесок. Шёл по лесу серый волк, Серый волк – зубами щёлк! Он крадётся за кустами, Грозно щёлкает зубами! Вот лягушка по дорожке Скачет, вытянувши ножки. По болоту скок-скок-скок, Под мосток – и молчок. Ой, ты дедушка – ежок, Не ходи на бережок! Там промочишь ножки, Тёплые сапожки! Ищут маму медвежата, Толстопятые ребята, Неуклюжие, смешные, Все забавные такие.	(широко разводим руки в стороны) (ходьба на месте) (присесть) (пальцами выполняем перебирающие движения от плеча к запястью) (мягкий пружинистый шаг, спинка слегка прогнута вперёд, «лапки» перед грудью) (переступание шага из стороны в сторону) (прыжки. Ладонками изображаем «ушки») (широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом. Руки попеременно выносить вперёд) (ноги на ширине плеч. Прыжки с продвижением вперёд) (лёгкий неторопливый бег на носках. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена) (переступание шага из стороны в сторону)
--	---

**В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.**

(бег чередуется с остановками. Во время остановок – присесть)

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Вот ползёт сороконожка По тропинке на дорожку. Спинка изгибается, Ползёт-переливается. Нёс однажды муравей Две травинки для дверей: На полянке, под кустом, Муравьишка строит дом. Птички в гнёздышках проснулись, Улыбнулись, встрепонулись: «Чик-чирик, всем привет! Мы летаем выше всех!» До свиданья, старый лес, Полный сказочных чудес! По тропинкам мы гуляли, На полянке поскакали, Подружились мы с тобой, Нам теперь пора домой.	(дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего) (пружинистый шаг, руки сложены «топориком» на плече) (лёгкий бег врассыпную; птички чистят крылышки; машут хвостиком (руки сзади, ладошками друг к другу), легко прыгают) (ходьба с поворотами вправо – влево, помахивающие движения рукой) (движения выполняем по содержанию текста)
--	---

11. «О, детки, бегите, бегите скорей»

О, детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей. Как птицы летите, летите скорей. Ко мне, мои детки, летите скорей. О, детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей. Как змеи ползите, ползите скорей. Ко мне, мои детки, ползите скорей. О, детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей. Как рыбки, плывите, плывите скорей. Ко мне, мои детки, плывите скорей. О, детки, бегите, бегите скорей. Все детки, бегите, бегите скорей.	(движения выполняем по содержанию текста) (сложив ладони перед собой и вытянув руки, дети двигают ладонями и плывут» по направлению к ведущему) (движения выполняем по содержанию текста)
--	--

Как зайки, скачите, скачите скорей. Ко мне, мои детки, скачите скорей.	
--	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



12. «Мы играем целый день»

Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты, смотри, не отставай, Все за нами повторяй. Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех.	(руки на поясе, дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево) (ходьба на носках, руки подняты вверх)
Вот идет подъемный кран, Перевозит грузы сам. Руки ниже опусти И достанешь до земли.	(ходьба на пятках, руки за спиной в замочке) (движения гусиным шагом)
Тихо-тихо мышь идет, Потому что рядом кот. Неваляшки-малыши Даже очень хороши. Низко наклоняются, Звоном заливаются.	(движения мягким шагом на носках, высоко поднимая колени) (дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону, руки на плечах)
Гоп-гоп, конь живой, С настоящей головой, С настоящей гривой, Вот какой красивый. Пони бегаёт по кругу, Улыбнется мне, как другу. Если очень захочу – Вместе с пони поскачу!	(идут, высоко поднимая ноги, красиво оттянув носок) (бег с высоким подниманием колен)
На колени руки сложим, На кого же мы похожи? Это карлик-старичок, Он согнулся, как крючок. Вот шагает великан, Как большой подъемный кран. Рошу, речку и луга Он пройдет за два шага.	(идти на полусогнутых ногах, расставив их на ширине плеч, переносив тяжесть тела с одной ноги на другую) (двигаться широким шагом; руками, свободно раскачивать вдоль корпуса)
Шел по лесу добрый гном С разноцветным колпачком. Шел и песню напевал И вразвалочку шагал.	(дети идут вразвалочку, руки сложены)

Двугорбый верблюд По пустыне идет, Шагает достойно, Поклажу несет.	«топориком» на плече) (дети выполняют шаг с небольшим наклоном корпуса и легким раскачиванием туловища вперед- назад)
--	---

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



13. «Зоопарк»

Мы шагаем в зоопарк, Побывать там каждый рад! Там медведи и пингвины, Попугаи и павлины, Там жирафы и слоны, Обезьяны, тигры, львы Все мы весело играем И движенья выполняем Это - лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней. Он шагает очень важно, Он красивый и отважный. А смешные обезьяны Раскачали так лианы, Что пружинят вниз и вверх И взлетают выше всех! А вот добрый, умный слон Посылает всем поклон. Он кивает головой И знакомится с тобой. Лапку к лапке приставляя, Друг за другом попевая, Шли пингвины дружно в ряд, Словно маленький отряд. Кенгуру так быстро скачет, Словно мой любимый мячик. Вправо-влево, поворот, Прыжок назад, потом вперед. Мишка головой мотает, К себе в гости приглашает, Он вразвалочку идет, Танцевать с собой зовет. Вот змея, она пугает И к себе не подпускает. По земле ползет она, Извивается слегка.	(ходьба на месте) (повороты вправо-влево с вытянутыми руками) (руки на поясе, полуприседания с поворотами вправо-влево) (размеренный, грациозный шаг, руки на поясе) (полуприседания, стоя на месте, руки с расставленными в стороны пальцами согнуты в локтях) (прыжки с хлопками над головой) (пальцы рук прижать к голове. Дети выполняют наклоны туловища вперед-вправо, вперед-влево) (двигаться мелким семенящим шагом на прямых ненапряженных ногах) (легкие прыжковые движения вправо- влево, вперед-назад) (движения соответствуют тексту) (волнообразные движения руками, туловищем)
--	---

--	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Вот павлин. Он чудо-птица И всегда собой гордится, Выступает ровно, прямо. Смотрит гордо, величаво! Пони бегают, резвится, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает нас с тобой. Вот и вечер наступает, Зоопарк наш засыпает, Засыпает до утра, Нам уже домой пора.	(руки за спиной, поворот головой то в одну, то в другую сторону, движения грациозные, вытянув носок) (легкий бег с высоким подниманием колен) (ходьба)
---	---

14. «Птички-невелички»

Ой, летали птички, птички-невелички. Все летали, все летали, Крыльями махали. На дорожку сели, Зернышки поели. Клю, клю, клю, клю, Клю, Клю, клю, клю. Как я зернышки люблю! Перышки почистим, Чтобы были чище. Вот так, вот так, вот так, вот так, Чтобы были чище. Прыгаем по веткам, Чтоб сильнее стать деткам. Прыг-скок, прыг-скок, Прыг-скок, прыг-скок, Прыгаем по веткам. А собачка прибежала И всех птичек распугала. Кыш – полетели, на головку сели, Сели, посидели и опять полетели, Полетели, полетели, на животик сели,	(махи руками) (присесть на корточки, указательными пальцами постучать по дорожке) (руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя) (прыжки на месте) (движения соответствуют тексту)
---	---

Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, на плечи сели, Сели, посидели и опять полетели. Полетели, полетели, на колени сели... Сели, посидели и совсем улетели.	
---	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



15. «Вот так»

**Мы на коврике стоим,
Во все стороны глядим.
Вправо, влево, вверх и вниз
Посмотри и улыбнись! (2 раза)
Выше ручки поднимай,
Вправо, влево покачай.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
Вправо, влево повернись
И соседу улыбнись.
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2 раза)
Вправо, влево наклонись,
Наклоняйся, не ленись.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
А теперь пошли вприсядку,
Мы веселые ребятки!
Вот так, еще раз,
Получается у нас. (2раза)
Легко, весело поскачем,
Как веселый звонкий мячик.
Вот так, еще раз,
Посмотрите все на нас! (2раза)
(Замедляя):
Выше ручки подними,
Только носиком дыши.
Вот так, еще раз,
И закончим мы сейчас! (2раза)**

(все движения соответствуют тексту)

Веселая зарядка



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



16. «Веселая зарядка»

Эй! Попрыгали на месте, Эх! Руками машем вместе, Эхе-хе! Прогнули спинки, Посмотрели на картинки. Эге-ге! Нагнулись ниже. Наклонились к полу ближе. Э-э-э! Какой же ты лентяй! Потянись, но не зевай! Повертись на месте ловко. В этом нам нужна сноровка. Что, понравилось, дружок? Завтра будет вновь урок	(прыжки) (движение "ножницы" руками) (наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть) (нагнувшись, поднять голову как можно выше) (глубокий наклон вперед, руки на поясе) (дотронуться руками до пола) (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем) (руками тянуться вверх, поднявшись на носки) (покружиться) (остановились, руки в стороны, приподняли плечи) (вытянуть руки вперед, показать «класс»)
--	---

17. «Жил-был маленький гном»

Жил-был маленький гном С большим колпаком Он был путешественник-гном. На лягушке он скакал: Прыг-скок,ква-ква! И на стрекозе летал: Ух,высоко! По ручью плыл в чайной чашке: Буль-буль-буль! Ездил он на черепашке: Топ-топ-топ! И, протопав все тропинки, Он качался в паутинке,	(присели, встали) (вытянули руки вверх, соединили ладони) (руки на пояс, шаги на месте) (прыгаем) (машем руками) (встали на носочки) (плывем любым стилем) (руки на пояс, потопать на месте) (качаемся из стороны в сторону)
---	--

Баю-бай! Баю-бай! Утро придет, Гном опять в поход пойдет!	(руки вверх, в стороны, вниз) (шаги на месте)
---	--



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



18. «Путешествие в сказку»

Раз, два – подтянись! Три, четыре – улыбнись! Встали быстро по порядку На весёлую зарядку!	(построение в колонну по одному)
По тропинке прямоком В сказку русскую пойдём А овраги, буераки Стороною обойдём.	(ходьба в колонне по одному) (ходьба змейкой)
В сказку путь нелёгкий, В сказку путь неблизкий. Мы шагаем высоко, Мы шагаем низко.	(ходьба на носках) (ходьба на пятках)
От меня не отставайте, Точно след в след наступайте, Чтобы никого в кусток Леший вдруг не уволок.	(ходьба приставным шагом)
Раз - пенёк, два - пенёк. Друг за другом прыг да скок. С ветром наперегонки Мы, проворны и легки, Побежим-ка без оглядки Так, чтобы сверкали пятки.	(прыжки с ноги на ногу)
Тише, тише, не спешите, Бег сейчас остановите. Расступился тёмный лес. Кто нас поджидает здесь?	(бег с захлестыванием по кругу)
Есть в лесу одна старушка В удивительной избушке: На куриных тонких ножках Домик крутится немножко.	(ходьба в колонне по одному)
Выглянет в окно старушка – Кто идёт к ней на обед? Человек он иль зверушка, Можно съесть его иль нет?	(повороты в стороны)

**Бабка ноги поднимает –
В ступу бабка залезает.
Раз – нога, два – нога;
Ноги – словно кочерга.**

(наклоны вперёд поочерёдно вправо – влево)

(лоочерёдное поднимание согнутых в коленях ног)

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Вот летит старушка в ступе: Вправо – влево вдаль глядит. То с берёзкою столкнётся, То на ёлку налетит. Тихо- тихо приземлилась. Ступа чуть не развалилась. Но старушка – хоть куда! Всё душою молода!	(наклоны в стороны) (две пружинки, медленное приседание) (встать, руки в стороны) (танцевальное движение – поочерёдное выбрасывание ног на носок в прыжке)
---	--

19. «Раз, два, три...»

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. Раз - налево поворот, Два - теперь наоборот. Так, ничуть, не торопясь, Повторяем 8 раз. Руки на поясе, ноги шире! Раз - подняться, подтянуться Два - согнуться, разогнуться Три - в ладоши три хлопка, головой три кивка. На четыре - ноги шире.	(все движения соответствуют тексту)
---	--

Пять - руками помахать. Шесть - за стол тихонько сесть.	
--	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



20. «Разминка»

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 упражнением Поднимаем настроенье. Дальше будем приседать: Дружно сесть и дружно встать! Прыгать нам совсем не лень – Словно мячик целый день.	(все движения соответствуют тексту)
---	--

21. «Карусели» (в парах)

Мы на карусели сели Завертелись карусели, Завертелись карусели. Пересели на качели, Вверх летели, Вниз летели, Вверх летели, Вниз летели, А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Ветер по морю гуляет, Нашу лодочку качает.	(дети встают друг напротив друга, держась за руки) (ходят кругами) (встали и потянулись вверх) (присели на корточки) и т.д. (изображаем, как плывём на лодке) (машем вытянутыми вверх руками) (руки на пояс, покачаться всем телом)
--	--



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



22. «Журавлёнок»

Журавлёнок встал на ножки, Пошагать решил немножко. Смотрит вдаль из-под ладошки. Кто там скачет по дорожке? Жабы вышли на лужок. Жабы встали все в кружок. Важно подняли головки. Посмотрите, как мы ловки! Вот похлопали в ладошки. Посмотрите, как мы ловки! Вот попрыгали немножко. Поскакали, поскакали. Покружились, покружились А потом остановились.	(встать, выпрямить спинки и плечи) (шаги с высоко поднятыми коленями) (движения в соответствии с текстом) (прыгать на месте, руки на поясе) (шаги на месте) (образовать круг) (поднять голову) ("гордые" повороты головы вправо – влево) (похлопать в ладоши) (прыгать на обеих ногах) (прыгать то на правой, то на левой ноге) (кружиться на месте) (остановиться)
--	---

23. «Чок – чок»

Чок- чок, каблучок! В танце кружится сверчок. А кузнечик без ошибки Исполняет вальс на скрипке. Крылья бабочки мелькают. С муравьём она порхает. Приседает в реверансе И опять кружится в танце. Под весёлый гопачок Лихо пляшет паучок. Звонко хлопают ладошки! Всё! Устали наши ножки!	(потопать ногами) (покружиться) (движения руками, как при игре на скрипке) (машем руками как крыльями) (покружиться на подскоках) (делаем реверанс) (покружиться) (танцевальные движения, как в гопаке) (похлопать в ладоши) (сесть или наклониться вперёд, руки свесить вниз)
--	---



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



24. «Гномы»

Динь-дон, дин-дон, Гномы строят новый дом, Красят стены, крышу, пол, Прибирают всё кругом. Мы к ним в гости придём И подарки принесём. На пол- мягкую дорожку, Расстелив её к порожку. Две подушки на диван, Мёду липового жбан.	(наклоны из стороны в сторону, руки на поясе) (стучим кулаком об кулак) (руками «красим» сбоку, вверху, внизу) («метём» метлой) (шаги на месте) (руки вперёд, ладонями вверх) (наклон вперёд, руками «стелем» дорожку) (попятиться назад) (руки сложить ладонями вместе, сначала под одну щеку, затем под другую) (руки округлить и втянуть перед собой)
--	---

25. «Индюк»

Ходит по двору индюк Среди уток и подруг. Вдруг увидел он грача. Рассердился. Сгоряча затопал, Крыльями захлопал. Весь раздулся, словно шар Или медный самовар. Затряс бородою, Понёсся стрелою	(шаги на месте, руки на поясе) (остановиться, руки развести в стороны удивлённо посмотреть вниз) (погрозить пальцем, поднятым вверх) (потопать ногами) (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам) (руки на поясе) (сцепить округлённые руки перед грудью) (помотать головой, «поболтать» как индюк) (бег на месте)
---	--



Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



26. «Зайцы»

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки. Прыг- скок, прыг- скок- Стал зайчонок на пенёк. Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз! Шагают все на месте. Два! Руками машут вместе, Три! Присели, дружно встали. Все за ушком почесали. На «четыре» потянулись. Пять! Прогнулись и нагнулись. Шесть! Все встали снова в ряд, Зашагали как отряд.	(прыжки на месте) (прыжки вперёд-назад) (встать прямо, руки на пояс) (повернули туловище вправо, влево) (шаги на месте) (руки перед собой, выполняем движение «ножницы») (присесть, встать) (почесать за ухом) (руки вверх, затем на пояс) (прогнуться, наклониться вперёд) (встать прямо, руки опустить) (шаги на месте)
---	---

27. «Звериная зарядка»

На лесной полянке в ряд, Звери делают зарядку. Заяц головой вращает- Мышцы шеи разминает. Делает старательно каждое движение, Очень ему нравится это упражнение. Полосатенький енот Изображает вертолёт: Лапками машет назад и вперед, Словно собрался в далёкий полёт. Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны: «Ты, волчишка, не ленись! Вправо, влево наклонись,	(все движения соответствуют тексту)
--	--

А потом вперёд, назад, Получишь бодрости заряд! Медвежонок приседает, От пола пятки отрывает, Спинку держит прямо-прямо! Так учила его мама. Ну а белки, словно мячики Дружно прыгают и скачут!	
---	--

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Содержание

1. «Медвежата»
2. «Прогулка по лесу»
3. «Мы летим под облаками»
4. «Кот Антипка»
5. «Мишка»
6. «Мы затеяли игру»
7. «Зимой в лесу»
8. «Ну-ка, заявка!»
9. «Повторяшки»
10. «Сказочный лес»
11. «О, детки, бегите, бегите скорей»
12. «Мы играем целый день»
13. «Зоопарк»
14. «Птички-невелички»
15. «Вот так»
16. «Веселая зарядка»
17. «Жил-был маленький гном»
18. «Путешествие в сказку»
19. «Раз, два, три...»
20. «Разминка»
21. «Карусели» (в парах)
22. «Журавлёнок»
23. «Чок – чок»
24. «Гномы»
25. «Индюк»
26. «Зайцы»
27. «Звериная зарядка»

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



Список литературы

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие/ И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с.
2. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка, 2000. – 296 с. – Физкультминутки. – С. 240–254
3. Сайкина Е. Г. Физкульт-привет минутками и паузам! : сборник физических упражнений для дошкольников и школьников : учебнометодическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Детство-Пресс, 2006. – 128 с. – Упражнения при утомлении глаз. – С. 67–72
4. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду : упражнения для детей 2–3 лет / Т. Е. Харченко. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 84 с. – (Библиотека воспитателя). – «Ласковые котята». – С. 50–51.

Тимофеев Даниил

В спорт окунёмся с головой,
Сыграем в волейбол, придем дзюдо покажем.
Надежда Николаевна, учитель дорогой
Нас подбодрит, где надо и поможет.
Мы понимаем хорошо,
Что физкультурой надо заниматься.
И будем обливаться мы холодной водой,
И в старости не будут ноги заплетаться.
Физ-ра! Любимый мой предмет,
И, занимаясь, каждый день,
Мы проживём в здоровье много лет.

Рогов Андрей

Вам желаем мы успехов
И спортивных Вам побед.
Пусть всё будет также ловко,
Через двадцать, тридцать лет.

Тимошкина Оксана

В здоровом теле — здоровый дух,
Спасибо, говорим мы Физкультуре,
Что помогает сильными нам быть,
Что держит в тонусе и красоте фигуры.
С Днем учителя, и трижды Вам «ура»,
Вы учите нас всех не падать духом,
Желаем счастья, радости, добра,
Спасибо, что усердно тренируете!



