

# *Речёвки для утренней гимнастики.*

Мною накоплен большой опыт по физическому воспитанию детей. Иногда для проведения утренней зарядки необходимо поднять детям настроение и вызвать спортивный заряд бодрости. Хотелось бы поделиться, накопленными мною речевками для утренней гимнастики.

1. Рано утром не ленись на зарядку становись.
2. Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет,  
Знаем мы, что для страны, люди сильные нужны.
3. По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым.
4. Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься.
5. Чтоб расти и закаяться не по дням, а по часам,  
Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!
6. Зарядку делай каждый день, пройдет усталость, грусть и лень.
7. Нам пилюли и микстуру, и мороз и в холода,  
Заменяет физкультура и холодная вода.
8. Пусть летят нам в комнату, все снежинки белые,  
Нам совсем не холодно, мы зарядку делаем!
9. Я встаю и на зарядку, упражненья по порядку,  
Мне проделывать не лень, буду добрым целый день.
10. Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна,  
Для начала по порядку, утром сделаем зарядку.
11. Нам полезно без сомненья всё, что сделано с движеньем,  
Вот поэтому ребятки, будем делать мы зарядку.
12. Зарядку делаем с утра – здоровы будем мы всегда!
13. Мы зарядку провели, многого добились мы,  
Всем желаем мы удачи, разве может быть иначе!
14. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
15. Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!
16. Выше руки – шире плечи, 1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закаливания будешь крепче и сильнее.

17. Сон играть пытался в прятки, но не выдержал зарядки,  
Вновь я ловок и силен, я зарядкой заряжен.

18. Мы зарядку любим очень, каждый стать здоровым хочет.  
Сильным, смелым вырастать и в игре не отставать.

19. Малыши, малыши встали по порядку.  
Малыши, малыши сделали зарядку.

20. Выходите по порядку, становитесь на зарядку.  
Начинай с зарядки день, разгоняй движеньем лень.

21. Мне пока что мало лет, но открою вам секрет,  
Знаю я, как стать сильнее всех знакомых и друзей.

22. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно,  
Только надо знать, как здоровым стать!

23. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,  
От лени и болезней спасает всех она.

24. Каждая зарядка - это всё движение,  
А у нас сегодня: хорошее настроение.

25. Ребята все запрыгали быстрее в хоровод!  
С зарядкой кто подружится, здоровым тот растёт.

26. Чтоб расти и закаляться, нужно спортом заниматься!

27. Малыши, малыши - дружные ребятки,  
Малыши, малыши вышли на зарядку.

28. Мы в кружочек ровный встали, заниматься не устали,  
Вверх потянемся мы дружно, заниматься спортом нужно.

29. Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка:  
Чтобы силу развивать и весь день не уставать.

30. В детстве сам Гагарин Юра занимался физкультурой,  
Бегал, прыгал и скакал, космонавтом первым стал!

31. Рано утром на зарядку друг за другом мы идем,  
И все дружно по порядку упражнения начнем.

32. Стройся! Дружней, смелей шагай, зарядку утром начинай!

33. Зарядка. П. Синявский

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.

34. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.

Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровей.

35. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

36. Малыши-крепыши вышли площадку, малыши-крепыши сделали зарядку.

37. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она.

38. Всем ребятам наш привет и такое слово: "Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "

39. Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!

40. Если кто-то от зарядки убегает без оглядки, он не станет нипочём настоящим силачём!

41. Каждый день у нас, ребятки, начинается с зарядки: руки в стороны и вниз, все присели, поднялись. И девчонки и мальчишки побежали все вприпрыжку.

42. Сделать нас сильней намного, упражнения помогут.

43. Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.

И конечно, очень важно, чтоб зарядку делал каждый.

44. В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!

Проживешь сто лет - вот и весь секрет!

45. Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.

46. В космос путь далек, но чтоб туда добраться.

Мы будем каждый день зарядкой заниматься.

47. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже обращаться за советом к докторам.

48. С каждым годом, с каждым днем, с каждым часом мы растем.

Будем крепки и здоровы, и к труду всегда готовы!

49. Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.

Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!

