

# РЕЧЁВКИ

## КАРТотеКА МОТИВАЦИОННЫХ РЕЧЁВОК К УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ В ДОУ

Автор-составитель: Ландик Анастасия Николаевна, инструктор по физической культуре первой квалификационной категории МАДОУ №218.

**Речёвки** организуют на время детский коллектив, поднимают настроение воспитанникам. **Речёвка**, в той или иной степени, выражает свободу личности ребенка.

\*\*\*

Чтобы сильным, ловким быть,  
Нужно с солнышком дружить,  
Утром раньше всех вставать  
И зарядку выполнять!

\*\*\*

Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы сделаем зарядку,  
Надо нам скорей встать.

\*\*\*

Начинаем мы зарядку,  
Все, кто хочет, становись,  
На зарядку по порядку,  
Каждый солнцу улыбнись!

\*\*\*

Выше руки, шире плечи,  
Раз, два, три - дыши ровней!  
От зарядки и закали  
Будешь крепче и сильней!

\*\*\*

Сон играть пытался в прятки,  
Но не выдержал зарядки,



Вновь я ловок и силен,  
Я зарядкой заряжен!

\*\*\*

Ежедневно с малых лет  
Приучай себя к порядку,  
Заправляй свою постель,  
Выполняй физкульт-зарядку!

\*\*\*

Пусть летят к нам в комнату  
Все снежинки белые.  
Нам теперь не холодно,  
Мы зарядку сделали!

\*\*\*

Мы зарядку любим очень,  
Каждый быть здоровым хочет,  
Сильным смелым вырастать  
И в игре не отставать.

\*\*\*

- Здоровье в порядке? (спрашивает взрослый)  
- Спасибо зарядке! (отвечает ребенок)

\*\*\*

Малыши-крепыши  
Встали по порядку,  
Малыши-крепыши  
Сделали зарядку.

\*\*\*

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Зарядкой (физкультурой) заниматься,  
Заниматься надо нам!

\*\*\*

Зарядка всем полезна,  
Зарядка всем нужна,  
От лени и болезней



Спасает всех она!

\*\*\*

Каждый день (по утрам) зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!

\*\*\*

Чтоб расти и закаляться,  
Нужно зарядкой (спортом) заниматься!

\*\*\*

Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка.  
Чтобы силу развивать  
И весь день не устать.

\*\*\*

Мы встали по порядку  
И сделали зарядку!

\*\*\*

Пусть пурга кругом метет,  
Ветер в поле кружит,  
Малыши-крепыши  
Не бояться стужи!

\*\*\*

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

\*\*\*

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки,  
Будем делать мы зарядку!

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -



Утром сделаем зарядку!

\*\*\*

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

\*\*\*

Чтоб спортсменом мог каждый стать,

Надо день зарядкой начинать!

\*\*\*

Чтобы нам не болеть

И не простужаться,

Мы зарядкой всегда

Будем заниматься!

\*\*\*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку.

\*\*\*

Просыпайся, не ленись,

На зарядку становись!

Солнце из-за тучки

Нам уж машет ручкой!

\*\*\*

Начинаем по порядку

Мы весёлую зарядку!

\*\*\*

Чтоб носиться без оглядки,

Чтоб играть с друзьями в прятки,

Ежедневную зарядку

Нужно делать по утрам.

\*\*\*

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет сильным и умелым,



И веселым целый день!

\*\*\*

Приучай себя к порядку -  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей!

\*\*\*

Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда!

\*\*\*

Ну-ка, быстро - не ленись,  
На зарядку становись!

\*\*\*

На зарядку выходи!  
На зарядку всех веди!  
Все ребята говорят:  
Физзарядка - друг ребят!  
Физзарядка по утрам,  
Не во вред - на пользу нам.

\*\*\*

Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!

\*\*\*

Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!

\*\*\*

Чтобы быть здоровым, сильным, рано утром не ленись, на зарядку становись!

\*\*\*

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам!

\*\*\*

1. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку! Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровый!
2. Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень!



**3.** Если кто-то от зарядки убегает без оглядки, он не станет ничем настоящим силачом!

**4.** Каждый день у нас, ребятки, начинается с зарядки! Руки в стороны и вниз. Все присели. Поднимись. И девчонки и мальчишки, побежали все вприпрыжку.

**5.** Даже утром самым хмурым, веселит нас физкультура. И конечно, очень важно, чтоб зарядку делал каждый!

**6.** Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь. Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.

**7.** В космос путь далек, но чтоб туда добраться - мы будем каждый день зарядкой заниматься!

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

**9.** Сделать нас сильнее намного - упражнения помогут.

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

**11.** В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!  
Проживешь сто лет, вот и весь секрет!

**12.** Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!

**13.** С каждым годом, с каждым днем, с каждым часом мы растем. Будем сильными и здоровыми и к труду всегда готовыми!

**14.** Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.

**15.** Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов. Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!

**16.** Для здоровья важен спорт! Чтоб болезням дать отпор, нужно спортом заниматься, и здоровым оставаться!

**17.** Кто не любит физкультуру? Помогает всем она!  
Здоровыми, сильными, ловкими делают нас тренировки!

**18.** Нам смелым и сильным, и ловким со спортом всегда по пути!

**19.** Здоровый образ жизни мы в садике ведём,  
Становимся стройнее и краше с каждым днём.

Готовы вам сегодня мы истину открыть -  
Здоровый образ жизни нам помогает жить!