

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!