

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Прочитайте детям добрые слова о зарядке,
выучите наизусть четверостишия.

Месяц	Недели	Художественное слово	
		Утренняя гимнастика	Занятие
Сентябрь	1-2 недели	Для чего нужна зарядка - Это во все не загадка: Чтобы силу развивать И весь день не уставать. Если кто-то от зарядки Убегает без оглядки, Он не станет нипочем Настоящим силачом.	Что такое здравствуй Что такое «здравствуй» - Лучшее из слов, Потому что «здравствуй» Значит : «Будь здоров». Правило запомни, Знаешь – повтори. Старшим это слово Первым говори. В.Луговой
Сентябрь	3-4 недели	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна! От лени и болезней Спасает нас она!	Я хочу здоровым быть – Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!
Октябрь	1-2 недели	Я приучен к распорядку, Чтобы бодрым быть весь день. По утрам на физзарядку Становиться мне не лень.	Доброе утро Придумано кем-то Просто и мудро При встрече здороваться: - Доброе утро! - Доброе утро! Солнцу и птицам. Доброе утро! Улыбчивым лицам. И каждый становится Добрым, доверчивым... Пусть доброе утро Длится до вечера. И. Красильников
Октябрь	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Надо с портом увлекаться, Физкультурой заниматься, Умываться не боясь И здоровыми расти! Мы – веселые ребята, Любим плавать и нырять. Ну, попробуй нас догнать! Мы – ребята смелые, Сильные, умелые, Если очень захотим, Смело в воду поглядим! (Всех обгоним в тот же миг!)

Ноябрь	1-2 недели	Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам, Чтобы реже обращаться За советом к докторам.	Добрые слова Добрые слова не лень Повторять мне целый день. Только выйду за ворота – Всем идущим на работу: Кузнецу, ткачу, врачу – «С добрым утром!» - я кричу. «Добрый день!» - кричу я вслед Всем идущим на обед. «Добрый вечер!» - так встречаю Всех, домой спешащих к чаю. В.Липанович
Ноябрь	3-4 недели	Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку, Улыбайся смелей, Будешь здоровей.	Всем известно, всем понятно, Что здоровым быть приятно, Только надо знать, Как здоровым стать.
Декабрь	1-2 недели	Мы растем здоровыми, Крепкими, веселыми. Каждый день зарядку делай – Будешь сильным и умелым! (будешь смелым).	Хорошо спортсменом быть, Дальше всех бежать и плыть, По горам ходить легко – далеко, далеко, Надо сильным, смелым быть, Чтобы Родине служить, Вместе с ней шагать легко – далеко, далеко!
Декабрь	3-4 недели	Чтоб расти и закаляться Не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься, Заниматься надо нам! И мы уже сегодня Сильнее, чем вчера, Физкульт – ура! Физкульт – ура! Физкульт – ура!	Спорим, кто из нас быстрее, Спорим, кто из нас сильнее, Мы со спортом все друзья! Спор...спортивная игра!
Январь	1-2 недели	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна! От лени и болезней Спасает нас она!	Добрый сон Если добрый сон присниться – Утром весело встаю, Целый день я улыбаюсь, Звонко песенки пою. А еще открыл я, братцы, Удивительный закон: Если чаще улыбаться – То присниться добрый сон! Султан Джаббар
Январь	3-4 недели	Я приучен к распорядку, Чтобы бодрым быть весь день. По утрам на физзарядку Становиться мне не лень	Не надо бояться, что будут смеяться, Занимайся спортом всегда. Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи – Ничто не дается легко, без труда

Февраль	1-2 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Кто с зарядкой дружит смело – Буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, С обручем, скакалкой, С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!
Февраль	3-4 недели	Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам, Чтобы реже обращаться За советом к докторам.	Солнце глянуло в кроватку, Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать. Раз – два - три-четыре-пять. Руки вытянуть пошире, Наклониться - три, четыре – И на месте поскакать, Раз – два – три -четыре – пять. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку!
Март	1-2 недели	Приучай себя к порядку, Делай каждый день зарядку, Улыбайся смелей, Будешь здоровей.	Спорт нам плечи расправляет, Силу, ловкость нам дает. Он нам мышцы развивает, На рекорды нас зовет.
Март	3-4 недели	Мы растем здоровыми, Крепкими, веселыми. Каждый день зарядку делай – Будешь сильным и умелым! (будешь смелым).	Нам зарядка помогает Быть здоровыми всегда. Приступаем мы к зарядке: Вместе пятки, врозь носки, Руки у верху...подросли..! Сто полезных упражнений Будем делать мы без лени. Приседанья: раз, два, три – И веселые прыжки.
Апрель	1-2 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Как сильным стать? Один совет – Дружи со спортом с юных лет.
Апрель	3-4 недели	Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна! От лени и болезней Спасает нас она!	А сейчас все по порядку Встанем дружно на зарядку. Руки в сторону, согнули, Вверх подняли, помахали, Спрятали за спину их. Оглянулись через правое плечо, Оглянулись через левое еще. Дружно присели, пяточки задели. На носочки поднялись, Опустили руки вниз.
Май	1-2 недели	Я приучен к распорядку, Чтобы бодрым быть весь день. По утрам на физзарядку Становиться мне не лень	Мы умеем на кровати – Простыню разгладить гладко. И у скомканной подушки Кулачком задвинуть ушки. Мы сегодня утром рано Умывались из-под крана, А теперь все по порядку Дружно делаем зарядку.

Май	3-4 недели	Кто с зарядкой дружит смело, Кто с утра прогонит лень, Будет смелым и умелым, И веселым целый день.	Чтоб расти и закаляться Надо спортом заниматься. Занимаемся с утра В добрый час – физкульт – Ура!
-----	------------	--	--