

**ГРУППА**

# **«МАЯЧОК»**

**Физкультурно – оздоровительная  
работа**





Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!



Этот маленький дружок –  
Наш весёлый Язычок.  
Чтоб он ловким был, умелым,  
Чтобы слушался всегда,  
Надо нам зарядку делать  
Перед зеркалом, друзья!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем пальчики считать  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.



В мире нет  
рецепта лучше -  
Будь со спортом  
неразлучен,  
Проживешь  
сто лет!  
Вот и весь  
секрет!  
И мы уже  
сегодня  
Сильнее чем  
вчера  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!





Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять нам!  
И никаких болезней!..





Это что за переход?  
Кто, куда, зачем идет?  
Это пеший переход -  
к спортплощадке нас ведет!



Очень трудно повторить -  
Руки заплетаются.  
Но ученые твердят:  
- Так мозг наш развивается!



Звучат мелодии,  
мотивы,  
Движеньям учимся  
красивым!  
Вперёд нога, рукою  
взмах, -  
И радость, и задор в  
глазах!





Сон закончился – встаем!

Сначала руки проснулись, потянулись.

Наши ушки разотрем и объявим всем:

- Подъем!


На каждой нашей  
тренировке  
Учимся ловкости,  
сноровке.  
И, упражненья  
выполняя,  
Гибкость и пластику  
мы развиваем..







Мы пойдем на огород.  
Посмотреть, что там растет.  
За одно и разомнемся,  
Поиграем, развлечемся!



Всегда полезно спортом  
заниматься,  
Беречь здоровье, правильно  
питаться.  
И закаляться, и оздоравливаться.  
С утра пробежку делать  
непрерывно,  
Ведь это помогает несомненно  
Быть крепким, сильным,  
мегасовременным!

**Спасибо за внимание!**