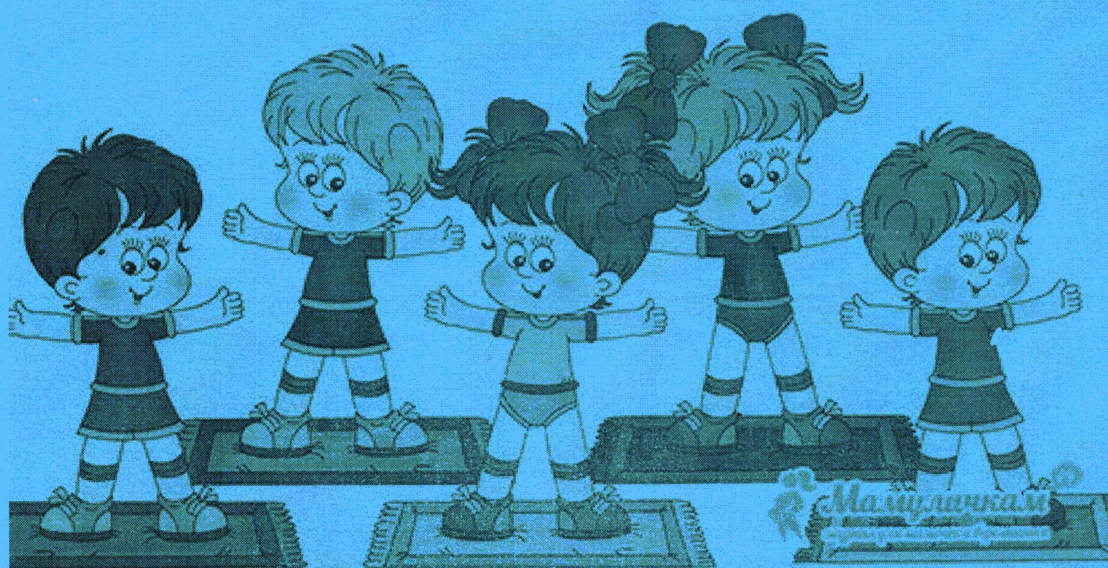


паспорт

Физкультурного
уголка

МДОУ детский сад
«Светлячок»



1. Цель:

Способствовать полноценному и всестороннему развитию и воспитанию двигательной активности у детей, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность детей с помощью дополнительного оборудования, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

2. Задачи:

1. Создать условия для активизации двигательной деятельности детей во время их бодрствования, широко используя разнообразные яркие игрушки, предметы, пособия, которые являются стимулом к выполнению ими разных движений.
2. Способствовать развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта, раскрытию их функциональных возможностей.
3. Формирование двигательных навыков с использованием пособий (бросание и ловля мячей, прыжки через скакалку и т.д.)
4. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, а также смелость, решительность и находчивость.
5. Укрепление мышечного корсета и развитие разных групп мышц
6. Помогать детям с помощью физкультурных пособий добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий.
7. Дать знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), познакомить с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.
8. Возможность выбирать интересные и доступные для себя движения с различными пособиями, которые помогут творчески решать двигательные задачи, комфортно ощущать себя в пространстве среди различных предметов и регулировать свою двигательную активность.
9. Предупреждение сколиоза и плоскостопия.
10. Формирование и закрепление правильной осанки.
11. Активизация функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Требование к оформлению пособий и к подбору оборудования

1. Участие детей в подготовке пособий к разным видам занятий по физической культуре формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения.
2. Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.
3. Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться

правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

4. В комплекты оборудования должны входить самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, бумы и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (резиновые кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

5. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.

6. Необходимо, чтобы оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствовало возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмеримы с возможностями детей.

Техническое обеспечение

1. Обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивое и прочное. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма у детей во время игр в физкультурном уголке необходимо иметь хорошие крепления.

2. Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

3. Магнитофон: диски с музыкой.

Требования к использованию пособий и оборудования:

1. Развивать двигательную сферу детей дошкольного возраста через выбор определенных способов их действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотношения их с габаритами и массой, устойчивостью и другими свойствами используемых предметов.

2. Создавать вариативные и усложненные условия для выполнения различных физических упражнений. (Например, дети преодолевая полосу препятствий, состоящую из разных модулей, совершают множество движений: ходьба и бег по наклонному буму, ползание по гимнастической скамейке, подлезание под дуги, прыжки на батуте и т.д. различными пособиями и предметами (мячом, обручем, гимнастической палкой и т. д.).

3. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

РАЗДЕЛЫ:

1. Подвижные игры

2. Дидактические игры

3. Спортивные игры

4. Общеразвивающие упражнения: физические упражнения, выполняемые у деревянной стенки, упражнения с детскими эспандерами, гимнастической палкой и другими предметами.

5. Основные виды движения

6. Традиционное оборудование:

7. Нетрадиционное оборудование: различные массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики — для захвата пальцами ног),

8. Наглядное пособие (маски, воронки из пластиковых бутылок, изготовление мягких игрушек для развития мелкой моторики, пособия для дыхательной гимнастики) Пособия для различных подвижных игр.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Разновозрастной группы.

1. Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

2. Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

3. Имитационные движения занимают у детей важное место в их самостоятельной деятельности. Можно наблюдать, как ребёнок самостоятельно проявляет свою двигательную активность в играх с образными игрушками. Например, ребёнок с зайчиком прыгает, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

4. Действия с пособиями достаточно просты, они обычно обыгрывают их. Например, ребёнок берёт обруч, лежащий на полу, садится в него, представляя, что это домик, затем бежит к лисичке и садится вместе с ней. Потом берёт зайку, мишку и т. д. и опять кладёт их в свой "домик" и т. д. Другой ребёнок может использовать обруч в качестве руля автомобиля. Из верёвки, скакалки дети могут также соорудить дом (выложить на полу круг), построить заборчик из гимнастических палок, при этом используя такие действия, как перешагивание, подлезание.

5. Важно педагогу находить рациональное сочетание пособий и движений, не допускать их однообразия.

6. Двух-трехлетние дети любят выполнять поручения взрослых, поэтому чаще надо привлекать малышей к расстановке и уборке пособий. Педагог должен поддерживать интерес детей к разным физкультурным пособиям с помощью внесения новизны в их использование (внесение нового пособия, перестановка его с одного места на другое, усложнение двигательной задачи с одним и тем же пособием).

1. Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

2. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазаньи. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

3. Проявляя самостоятельную двигательную активность дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегает с неё, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных движений (прокатывание мяча по "дорожке" и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара и др.).

4. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

5. В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

Средняя подгруппа

Детям этого возраста интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения.

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. Создание благоприятной окружающей обстановки (организация свободного места для игр, рациональный подбор физкультурного оборудования, поощрение индивидуальных игр с

пособиями) остается в средней группе одним из путей повышения двигательной активности детей.

Старшая и подготовительная подгруппы

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

На шестом году жизни у детей появляется интерес к подвижным играм и упражнениям спортивного характера (баскетбол, бадминтон, теннис, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Дети уже способны решать двигательные задачи, подчиняясь определенным правилам и применять разученные ранее движения в соответствии с игровыми ситуациями.

Одни физические упражнения могут выполняться дошкольниками с мелкими физкультурными пособиями (резиновым кольцом, флажком, веревкой, палкой, обручем, мячом). Другие упражнения — на гимнастическом валике, стенке, бревне, рукоходе, на санках, лыжах и т.п. или около них (у гимнастической стенки, скамейки, у бревна и др.).

Размещение физкультурного оборудования

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно.

1. Некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать.

2. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет.

3. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для старших детей хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

Гимнастические модули и мячи важно расположить у стен, где нет батарей.

**Примерный набор физкультурного оборудования для
разновозрастной группы.**

Для ходьбы, бега, равновесия

Доска с ребристой поверхностью Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см 1шт.

Фишки для разметки -1

Коврик массажный «Доброе утро»

Коврик массажный со следочками 10

Для прыжков

Мини-мат Длина 60 см Ширина 60 см Высота 7 см 10

Обруч малый Диаметр 55-65 см 5

Скакалка короткая Длина 100-120 см 5

Для катания, бросания, ловли

Кегли (набор) 3

Арбалет мини -1

Кольцеброс (набор) 2

Мешочек малый с грузом Масса 150-200 г 5

Мяч большой Диаметр 18-20 см 2

Мяч для мини-баскетбола Масса 0,5 кг 2

Мяч-массажер 10

«Серсо»- 4

Обруч большой Диаметр 100 см 3

Для ползания и лазанья

Скамейка гимнастическая Длина 150-200 см Ширина 35 см Высота 15 см

Лестница гимнастическая -1

Дуги - 4

Комплект мягких модулей (12- сегментов) 1

Для общеразвивающих упражнений

Лента короткая Длина 50-60 см 10

Мяч средний Диаметр 10-12 см 10

Палка гимнастическая короткая Длина 80 см 10

Султанчики - 4

Воздушная гимнастика, гимнастика для глаз.

Дыхательная гимнастика «Подуй ветерок» -6

Зрительные дорожки.

**Настольно – спортивные игры для развития мелкой моторики
рук, развития мышц, пальцев, кисти.**

серпантинки -3

шашки-1

коврики –шнуровки-2

Пословицы и поговорки о спорте.

Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.

В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.

Двигайся больше — проживёшь дольше.

Движение — спутник здоровья.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Закалишься — от болезни отстранишься.

Закаляй своё тело с пользой для дела.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Видна силушка в жилушках.

Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.

Ловкий спортсмен — выносливый воин.

Перед кубком на дождь не смотрят.

Спорт — закалка на долгую жизнь.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Закаляйся — водой холодной обливайся.

И смекалка нужна, и закалка важна.

Крепок телом — богат и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Ледяная вода — для хвори беда.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить — долго жить.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...

Ребёнком хил, — так взрослым гнил.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Кто не курит, кто не пьёт, тот здоровье бережет.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Без осанки и конь — корова.

В здоровом теле — здоровый дух.

Главное соревнование — борьба с самим собой.

Спорт и туризм укрепляют организм.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом
Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
Физкультура — враг старости.
Гимнастика удлинняет молодость человека.
Физкультура лечит, спорт — калечит.
Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.
От лежания да сидения хвори прибавляются.
Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
Движение это жизнь.
Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье.
Здоровому все здорово.
Каждый кузнец своего здоровья.
С молодости занимайся — на весь век сгодишься!
Кто пешком ходит тот долго живет.
Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут

Стихи ,кричалки.

Мы ребята brave,
Сильные, удалые,
Повкие и смелые,
Славные, умелые!

Автор: Леонов В.А.



Аппетит отменный,
И ведём примерно,
Мы весёлые ребята,
И отличная команда!

Автор: Леонов В.А.



Не топтаться, не стоять,
Вперёд идти и побеждать,
Мы едины и дружны,
Соперник лучше отойди!

Автор: Леонов В.А.



Чтобы утро стало добрым,
Зарядку делай срочно ты,
Водой холодной обливайся,
В детсад скорее собирайся!

Автор: Леонов В.А.



Побеждаем без труда,
Мы обычно всех всегда,
Раз, два, три, четыре, пять,
Эстафету будем начинать!

Автор: Леонов В.А.



Мы сильны, как никогда,
Быстро бегаем всегда,

Не боимся грома, бури,
Первое место нашим будет!
Автор: Леонов В.А.

На месте не топтаться,
Вперёд идти стараться,
Победим, опередим,
Детский сад наш защитим!
Автор: Леонов В.А.

Кашу поедаем,
Силы набираем,
Мы команда «Чемпион»,
На пути у нас не стой!
Автор: Леонов В.А.

Воспитатели и няни,
Выступайте вместе с нами,
Вместе мы взрывная масса,
Нет лучше группы сада!
Автор: Леонов В.А.

Вперёд к победе,
Ни шагу назад,
Спортивные дети,
И наш детский сад!
Автор: Леонов В.А.

В спорте нет путей коротких...

- В спорте нет путей коротких,
- И удач случайных нет.
- Узнаем на тренировках
- Все мы формулу побед.
- Это стойкость и отвага,

- Сила рук и зоркость глаз,
- Это честь родного флага,
- Окрыляющего нас.
- Мы ребята боевые.
- И под силу нам вполне
- Все рекорды мировые
- Подарить родной стране.
- Мастерство с годами зреет.
- И придет ваш звездный час.
- Ведь не зря, друзья, болеет
- Наша Родина за нас.
- *С. Медведева*

Делаем зарядку



- Каждый день по утрам
- Делаем зарядку,
- Очень нравится нам
- Делать по порядку.
- Чтобы нам не болеть

- И не простужаться,
- Мы зарядкой всегда
- Будем заниматься.
- Пусть не всё хорошо
- Может получиться,
- - Не печалься, дружок,
- Надо научиться.
- *З.Петров*

Зарядка

- По порядку
- Стройся в ряд!
- На зарядку
- Все подряд!
- Левая!
- Правая!
- Бегая,
- Плавая,
- Мы растем
- Смелыми,
- На солнце
- Загорелыми.
- Ноги наши
- Быстрые,
- Метки
- Наши выстрелы,
- Крепки
- Наши мускулы
- И глаза
- Не тусклые.
- По порядку
- Стройся в ряд!
- На зарядку
- Все подряд!
- Левая!

- Правая!
- Бегая,
- Плавая,
- Мы растем
- Смелыми,
- На солнце
- Загорелыми.
- *А.Барто*

Кто велел Андрею с Люсей...

- Кто велел Андрею с Люсей
- Делать ласточку на брусках?
- Как залезть сумела Зина
- В баскетбольную корзину?
- Словно в цирке шесть ребят
- На одном кольце висят!
- На бревне танцует Юра,
- Что кричит — не слышу.
- Наш учитель физкультуры
- На минутку вышел.
- *Е. Дюк*

Лыжи



- Ах, лыжи мои, лыжи, —
- Без вас я сам не свой.
- Ну что на свете ближе
- Мне снежною зимой?
- На валенки нацепишь
- Хрустящие ремни
- И день гоняешь целый,
- И напролёт все дни.
- Ну а потом чуть дышишь,
- Чуть на ногах стоишь...
- Ах, лыжи мои, лыжи —
- Нет в мире лучше лыж!
- *А. Вахитова*

Мама-болельщица

- Я занимаюсь боксом,
- Я увлекаюсь боксом,
- А мама уверяет,
- Что дракой я увлекся
- — Беда!— вздыхает мама.—
- Я так удручена,
- Что вырастила сына я
- Такого драчуна!
- Я маму звал
- В боксерский зал,
- Она мне отказала.
- — Нет,— говорит,— я не могу,
- Я убегу из зала!—
- И заявила прямо:
- — На бокс смотреть противно!
- Я говорю ей:— Мама!
- Ты мыслишь не спортивно!
- Вот предстоит мне первый бой,
- Мне так нужна победа,
- Противник мой привел с собой
- Двух бабушек и деда.
- Явилась вся его родня,
- Все за него, против меня.
- Он видит всю свою семью,
- Поддержку чувствует в бою,
- А я расстроен! Я сдаю!
- А защищать мне нужно честь
- Школьников Рязани.
- Вдруг вижу — мама,
- Мама здесь!
- Сидит спокойно в зале,
- Сидит в двенадцатом ряду,
- А говорила — не приду!

- Я вмиг почувствовал подъем —
- Сейчас противника побьем!
- Вот он при всех ребятах
- Запутался в канатах.
- — Ну, как я дрался? Смело?—
- Я подбегаю к маме.
- — Не знаю,— сидела
- С закрытыми глазами.
- А.Барто

На утренней зарядке



- Лентяи - поросятки
- Не делали зарядки

- И стали неуклюжи,
- Не вылезут из лужи.
- Никак, никак, никак!
- Теперь самим досадно,
- Что бегают нескладно,
- Что стали так неловки,
- Что прыгать нет сноровки.
- Хрю - хрю, Хрю - хрю, Хрю - хрю!
- А наши - то ребятки
- На утренней зарядке
- Все делают, как нужно,
- Шагают в ногу дружно.
- Вот так, Вот так, Вот так!
- Умеют все ребятки
- С носочков встать на пятки,
- Вздохнуть и подтянуться,
- Присесть и разогнуться.
- Вот так, Вот так, Вот так!
- *М.Ивенсен*

Раз! Два!

- Мы зарядкой заниматься
- Начинаем по утрам.
- Пусть болезни нас боятся,
- Пусть они не ходят к нам.
- Раз - два,
- Шире шаг!
- Делай с нами так!
- Широко раскинул ветки
- Возле дома старый клён.
- Выгнул спину кот соседкин -
- Физкультуру любит он.
- Раз - два,
- Шире шаг!
- Делай с нами так!

- Птица крылья расправляет,
- Просыпаясь на заре.
- Мишка лапы разминает
- У берлоги на ковре.
- *В.Викторов*

Спорт

- Спорт- это не только увлечение,
- Но еще и долгий, тяжкий труд.
- Только тех, не знает кто о лени,
- Профи и спортсменами зовут.
- Тренировки, матчи, поражения
- До предела, из последних сил.
- За победу бурные сраженья.
- Спорт в почете. Он всех победил!
- *Светлана Olegova*

Теннис

- В теннис любим мы играть:
- Нужно шариком попасть
- Не в ладошки и не в сетку -
- В центр маленькой ракетки.
- Как коснулся - отбивай,
- Другу шарик направляй...
- Скачет звонко по столу,
- Ловко мы ведём игру!
- *Е. Мельникова*

Утренняя зарядка

- Просыпайся, не ленись,
- На зарядку становись!
- Солнце из-за тучки
- Нам уж машет ручкой!

- Начинаем по порядку
- Мы весёлую зарядку:
- Руки вверх - до облаков,
- Вниз - до маленьких цветов,
- Солнцу, небу улыбайся,
- Быть приветливым старайся!
- Руки в бок, теперь наклони:
- Слева ёлки, справа - клёны!
- Всем минуточку вниманья,
- Начинаем приседанья:
- Раз и два, раз и два:
- Солнце в небе и трава!
- А теперь мы полетаем,
- Словно птицы в небе стай!
- Полетели, полетели,
- А теперь опять присели!
- Подтянись на турнике,
- Будут мускулы в руке
- Сильные и крепкие,
- Руки будут цепкие!
- А сейчас начнём прыжки -
- Как пружинки - раз, два, три!
- Прыгаем как зайчики -
- Девочки и мальчики,
- Все бегом бежим по кругу -
- Догоняем мы друг друга!
- Вот окончилась зарядка!
- Вам понравилось, ребятки?
- Прогоняйте скуку, лень -
- Занимайтесь каждый день:
- Настроенье и здоровье
- Вместе к вам придут с любовью!
- *И. Левченко*

Чтобы быть всегда здоровым...



- Чтобы быть всегда здоровым,
- Не ходить, дрожа, к суровым,
- Или даже — к очень добрым,
- Но серьезным докторам,
- Чтоб носиться без оглядки,
- Чтоб играть с друзьями в прятки,
- Ежедневную зарядку
- Нужно делать по утрам.

- Чтобы ножки топали,
- Чтоб ладошки хлопали,
- Чтоб светились радостью лица малышей,
- Чтобы, словно зайчики,
- Девочки и мальчики
- Бегали и прыгали с улыбкой до ушей!

- Нужно быстро просыпаться,
- Под одеялом не валяться,
- Ну, а если папа с мамой
- Любят утром долго спать,
- Можно их водой побрызгать,
- По кровати их попрыгать,
- И еще за пятки можно
- Их чуть-чуть пощекотать.

- Чтобы вместе с папою,
- Чтобы вместе с мамою,
- Вы зарядку сделали, форточку открыв,
- Чтобы было вместе вам
- Очень-очень весело,
- Как во время самой замечательной игры.

- А потом, зарядку сделав,
- Нужно быстро и умело —
- Даже если не хотелось,
- Нужно сделать все подряд —
- Чистить зубы, умываться,
- Вытираться, одеваться,
- Завтрак съесть и собираться
- На работу в Детский Сад.

- Чтобы там, как зайчики,
- Девочки и мальчики
- Бегали и прыгали с улыбкой до ушей,
- Чтобы ножки топали,
- Чтобы ладошки хлопали,
- Чтоб светились радостью лица малышей.
- В. Безладнов

Я проснулся утром рано...

- Я проснулся утром рано
- И решил: «Спортсменом стану!
- Буду плавать, бегать, прыгать,
- Как Брюс Ли — ногами дрыгать,
- Как Кличко — на ринге драться,
- Как Шумахер — в карте мчаться,

- Как Рональдо буду метким,
- Как Пит Сампрас — я с ракеткой
- Буду побеждать на корте!
- Я добьюсь успехов в спорте!

- Я добьюсь, ведь я упрямый.
- Будет мной гордиться мама...» -
- Так мечтал я в полусне,
- Но сказала мама мне:
- «Ты сначала для порядка
- Сделал бы с утра зарядку!»
- *Н. Галишикова*