

Карточка речёвок для утренней гимнастики

в средней группе

**Все ребята знают,
что зарядка помогает,
что полезна нам она,
если делаешь с утра!**
Вот и осень на дворе,
Дождик, грязь и лужи.
Физзарядка лучший друг,
Доктор нам не нужен.
**Осень листьями играет,
Дождик мелкий моросит.
Будем делать физзарядку,
Чтоб здоровыми нам быть.**

Даже утром самым хмурым
Веселит нас физкультура.
И, конечно, очень важно,
Чтоб зарядку делал каждый.

**В садик ходим мы давно,
А зарядка все равно
Каждый день у нас с утра,
Будь здорова, детвора!**

Зарядка всем полезна,
зарядка всем нужна!
От лени и болезней
спасает нас она!

**Приучай себя к порядку,
делай каждый день зарядку.**

**Смейся-смейся веселей,
будешь-будешь здоровей.**

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

Кто сильнее всех на свете,

Это наши, наши дети!

Потому что им не лень

Зарядку делать каждый день!

Зарядка, зарядка,

Помоги ребяткам!

Стать сильнее и быстрее,

Становитесь поскорее!

Мы шагаем дружно в ряд,

И зарядке каждый рад.

Будем бегать, будем прыгать,

И как птенчики чирикать.

Средняя группа идет на зарядку,
Будет здоровье детишек в порядке!

**Зарядка каждому нужна,
Зарядка каждый день важна.**

**Шагают наши детки в ряд,
И вырасти еще хотят!**

День новый начинается,
В небе солнце просыпается.

Просыпаемся и мы:

На носочки встали,

Руки вверх подняли,

Потянулись, улыбнулись —

Началась зарядка!

Выполнять мы дальше будем

Упражненья по порядку!

Кто расти здоровым хочет?

Кто хворать совсем не хочет?

Все! Это замечательно!

А теперь, ребята,

Начинаем мы зарядку!