Будь спортивным и здоровым…

Будь спортивным и здоровым!  
Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со  спортом много ты поймёшь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем  на лыжи уж встаёшь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень  
Вначале, но привыкнешь скоро…  
Здоровым станешь – это клёво!

*Агния Жаброва*



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 неспортивно!

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,— я сидела  
С закрытыми глазами.

*Агния Барто*



Утренняя зарядка

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро – не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда – сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

*Данилина Анастасия*



Школьный спорт

Наши мальчики «спортсмены»,  
Ведь на каждой перемене  
Ни за что их не унять:  
Упражняются опять!

…Тренировки, тренировки –  
Для спортивной, знать, сноровки.

Вот на старте Коля с Толей,  
Что ракетой мчат по школе,  
Догоняет их Олег –  
Этот спорт зовётся «БЕГ».

Бег спортивный – это КРОСС,  
На него огромный спрос!

Мальчик Боря дружит с БОКСОМ,  
Оттого с распухшим носом:  
Он вчера подрался с Васей,  
Что его в игре «раскрасил».

Коль дерущихся гурьба –  
То не драка, а БОРЬБА.  
Но совсем не «вольная»,  
А кулачно-школьная.

Глеб – известный «чемпион»  
В спорте «Школьный БИАТЛОН» –  
По стрельбе, но очень гадкой:  
По животным, из рогатки!

Он у школы птиц стреляет,  
И, к несчастью, попадает.

Есть другие виды спорта –  
ТЕННИС, только не на корте:  
Как в ПИНГ-ПОНГЕ резво скачет  
По столам, по книгам мячик.

Коль летят над нами шапки,  
Иль пеналы, или папки –  
Это вовсе не гулянье,  
Это – школьное МЕТАНЬЕ!

Друг на дружке – это СКАЧКИ,  
Где нужна спина-силачка.  
Всадник должен удержаться,  
Чтоб до финиша домчаться.

Есть ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ –  
Пола мокрого маранье,  
Что совсем не распрекрасно,  
А заведомо опасно!

Вот такие виды спорта…  
Где призы – совсем ни торты,  
Ни медали, ни признанье.  
Вместо кубка – порицанье!

*Натали Самоний*



Футбольные звезды

Народ идет на стадионы,  
Где для души раздолье есть!  
В футбол играют миллионы,  
А звезд по пальцам перечесть!

Когда ж звезду одолевает  
Нелегкий груз прошедших лет,  
Она сойдет, но согревает  
Друзей футбола ее свет!

*Юрий Ширяев*



До встречи, Футбол!

Как птица в сетях запутался мяч,  
Забытый лежит на траве до утра.  
Пустые трибуны сквозь сон неудач  
Пытались напомнить: «ведь это игра».  
Удар по воротам и эхом в сердцах  
Откликнулась боль от быстрого гола  
Триумф вперемешку со стонами ах...  
Как скоро забудет болельщик футбола?  
Но ждет стадион, ждет команда, газон  
И вновь соберется на матче торсида  
Кто предан, забудет как утренний сон  
Вчерашний провал, и голы, и обиду.



Посвящение тренеру

Спортсмены возникают вырастая  
Из тренера, как ветви из ствола.  
Час грянул! Чемпион на пьедестале!  
А тренеру негромкая хвала.

К нему подходят, руку жмут до хруста:  
"А твой-то, твой!  
Спортменище!  
Орел!"

А тренер головой кивает грустно -  
Как будто потерял - не приобрел...

Как будто помогал ему Всевышний...  
Как будто не исполнилась мечта...  
И кажется обыденной, привычной  
Невиданная эта высота...

Его питомец замер задыхаясь  
В сиянье золоченого венца...  
Вновь тренеру - теряя, чертыхаясь -  
Вести по жизни нового юнца.

Вновь чувствовать, что в молодость вернулся,  
Шептать неулыбающимся ртом:  
"Ты выиграешь!  
Только не волнуйся!"

И знать,  
что под рукою валидол...

*Роберт Рождественский*



Гимнастика

Гимнастика…  
Гимнастка…  
Совершенство…

Владенье телом, трепетность души,  
И красота струящегося жеста,  
И элементов трудных виражи!

До вздоха все отточены движенья.  
Сама – мила, прозрачна и легка;  
Но сколько в ней, упорства и стремленья,  
И живости, и сил, и огонька!

Художницей рисуя на помосте  
Узор витиеватый дивных поз,  
Она собой являет тонкий мостик  
Между реальным и страною грёз.

Взлетают ввысь булавы, обруч, мячик,  
И вензелем пленяет ленты взмах.  
Она всегда боится неудачи,  
Но за улыбкой прячет этот страх.

Написана движением поэма -  
В прекрасный мир распахнуто окно.  
Гимнастика – религия и вера,  
И, кажется, Гермес с ней заодно.

*Наталья Лубянко*



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.

*Агния Барто*



Мне в субботу утром мама…

Мне в субботу утром мама  
Поиграть велела гаммы,  
Но ко мне дружок зашел,  
И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,  
мяч друг другу пасовали,  
Бегали, разинув рот,  
От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама  
снова вспомнила о гаммах.  
Но ко мне друзья зашли,  
и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,  
пролетал за часом час...  
Ну а гаммы и этюды  
я сыграю в другой раз.



Чтоб здоровым быть сполна…

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье -  
Бег полезен и игра,  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,  
Нужно спортом заниматься.  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому, ребятки,  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть,  
Бегать, прыгать и скакать.  
Чтобы было веселее,  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире,  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку,  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим,  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться,  
Нам скакалка пригодится.  
Будем прыгать высоко,  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного.  
Будем чаще наклоняться,  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка:  
Мы как гибкая пружинка!  
Пусть не сразу все дается,  
Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,  
Проведем мы эстафету.  
Будем бегать быстро, дружно,  
Победить нам очень нужно!



Хомка-хомячок

Хомка, хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встаёт:  
Шейку моет, глазки трёт.  
Подметает Хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Хомка хочет сильным стать.



Спорт для жизни очень важен…

Спорт для жизни очень важен.  
Он здоровье всем дает.  
На уроке физкультуры  
Узнаем мы про него.  
Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.  
Очень важен спорт для всех.  
Он - здоровье и успех.  
Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда.

*Сабри Надя*



Каток

Люблю кататься на катке  
В расшитом блестками платке!  
Сиять улыбкой глаз и губ!  
И выполнять тройной тулуп!

То задом ехать, то бочком!  
Вращаться бешеным волчком!  
На повороте, на витке  
Люблю подпрыгнуть на катке!

А приземлившись, вновь скольжу  
Вперед к зигзагу-виражу!  
И пусть каток совсем не тот,  
Где ждет тебя зеркальный лед.

Асфальт укладывает он  
И весит пару-тройку тонн.  
Но очень дорог мне каток,  
Как свежий воздуха глоток!

И летом в жаркие деньки  
Он заменяет мне коньки!

*Галина Дядина*



Лыжники

Вьюга, вьюга, вьюга, вьюга.

Не видать совсем друг друга,

Мерзнут щеки на бегу,

Перегоним мы пургу!

Все быстрей мелькают лыжи,

Цель все ближе, ближе, ближе,

Через ельник, сквозь кусты,

С перевала, с высоты.

Нет для лыжников помех.

Кто домчится раньше всех?

По дороге белой  
Смело, смело, смело  
Мы несемся вперед.

Пусть опасен поворот,  
Пусть тропинки узки,

Очень круты спуски,  
Тяжелы подъемы, -

Скорость не сдаем мы!

Ввысь и вниз вихрем мчись!

Ель, сосна, посторонись!

Пусть свирепствует мороз -  
Состоится лыжный кросс!

*Лев Квитко*



Спорт – это жизнь…

Спорт – это жизнь, это радость, здоровье,  
Разнообразные игры с друзьями.  
Спорт – и работа до изнеможенья,  
И тренировки, чтоб все проиграли.  
Многие годы без отдыха были:  
И уставал ты, и падал вдруг вниз,  
Но достиженья тебя поднимали.  
Нередко за это давали и приз!  
Вон стадион – рукоплещут трибуны!  
Море вокруг разноцветных огней!  
Перед тобой беговая дорожка…  
Себе говоришь ты: «Быстрее, быстрей!»  
Ты победил, ты – герой на сегодня.  
Хвалебные песни повсюду звучат.  
Люди чужие тебя поздравляют,  
И про победу все говорят.

*Володин Даниил*



«Кричалки»

Раз, два! — По порядку…  
Три, четыре! — Стройся в ряд!  
Три, четыре! — На зарядку!  
Раз, два! — Все подряд!

Левая — правая!  
Бегая — плавая!  
Растем мы смелыми,  
На солнце загорелыми.

Наши ноги — быстрые  
Метки — наши выстрелы.  
Крепки — наши мускулы,  
И глаза не тусклые.

Раз, два! — По порядку,  
Три, четыре! — На зарядку!

На зарядку выходи,  
На зарядку всех буди.  
Все ребята говорят:  
Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам  
Не во вред — на пользу нам!

