***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 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.

*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*



***О здоровье!***

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

**О зубках**

Перестану зубки чистить,

и пойду я в сад гулять.

Попрошу я папу, маму,

на качельке покачать.

А с качели-карусели

захочу в бассейн пойти,

ох, как зубки заболели…

мне пора к врачу идти…

Зубки врач мои посмотрит,

плохо дело-то, дружок —

бормашиною посверлит

коренной уже зубок…

Ну а если ты не будешь,

зубки чистить по утрам,

боль зубную не забудешь,

будешь ныть по вечерам…

Ребяткам мой совет такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь,

и здоровеньким ты будешь.

*Лидия Гржибовская*

\*\*\*

**О ногтях**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

*Андрей Усачев*

**Мишка**

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

*Е. Чарушин, Е. Шумская*

\*\*\*

**Мойдодыр**

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

*Е. Силенок*

***Стих о здоровье для детей***

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам

И играет в прятки, —

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

*Болюбаш Анастасия*

**Ты с красным солнцем дружишь,**

Волне прохладной рад.

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь.

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом.

Ты вырастешь здоровым,

Ты будешь силачом.

*С.Островский*

Во дворе играл в песок,

Рядом ямку рыл щенок.

Дома нужно очень быстро

Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки!

И сочна, и ароматна,

Вымой прежде корнеплод,

Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,

Где едят немытым овощ,

Там живот болит, озноб,

А всему виной - микроб.

Он малюткой-невидимкой

Ждет на ягодах в корзинке,

Вдруг малыш в один присест

Горсть немытых ягод съест?

Лето - время закаляться,

Загорать, в реке купаться,

Но в веселье развлечений

Не забудь о гигиене!

 *Лариса Авдеева*

