**СТИХИ О ЗАКАЛИВАНИИ**

Здоровье, закалка – превыше всего,

И знают об этом все люди давно.

Ребята! Зимой становитесь «моржами»,

Не бойтесь мороза, попробуйте сами!

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

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.

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Надо спортом заниматься,

Надо – надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы ни почем!

Я здоровье укрепляю,

Спортом занимаюсь,

И холодною водой

Утром обливаюсь!

