

# ТАЛИСМАНЫ ОЛИМПИАДЫ 2014

Белый Мишка в шарфе синем на санях слетел с горы,  
Встретил Зайчика в долине, подружились с той поры.  
О всемирных играх в Сочи рассказал им Леопард,  
И они все дни и ночи состязаний чтут азарт.  
Талисманы игр спортивных олимпийцев берегут.  
Блеск наград у самых сильных. Победителям – салют!

*Н. Бедная*



# 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*



# ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

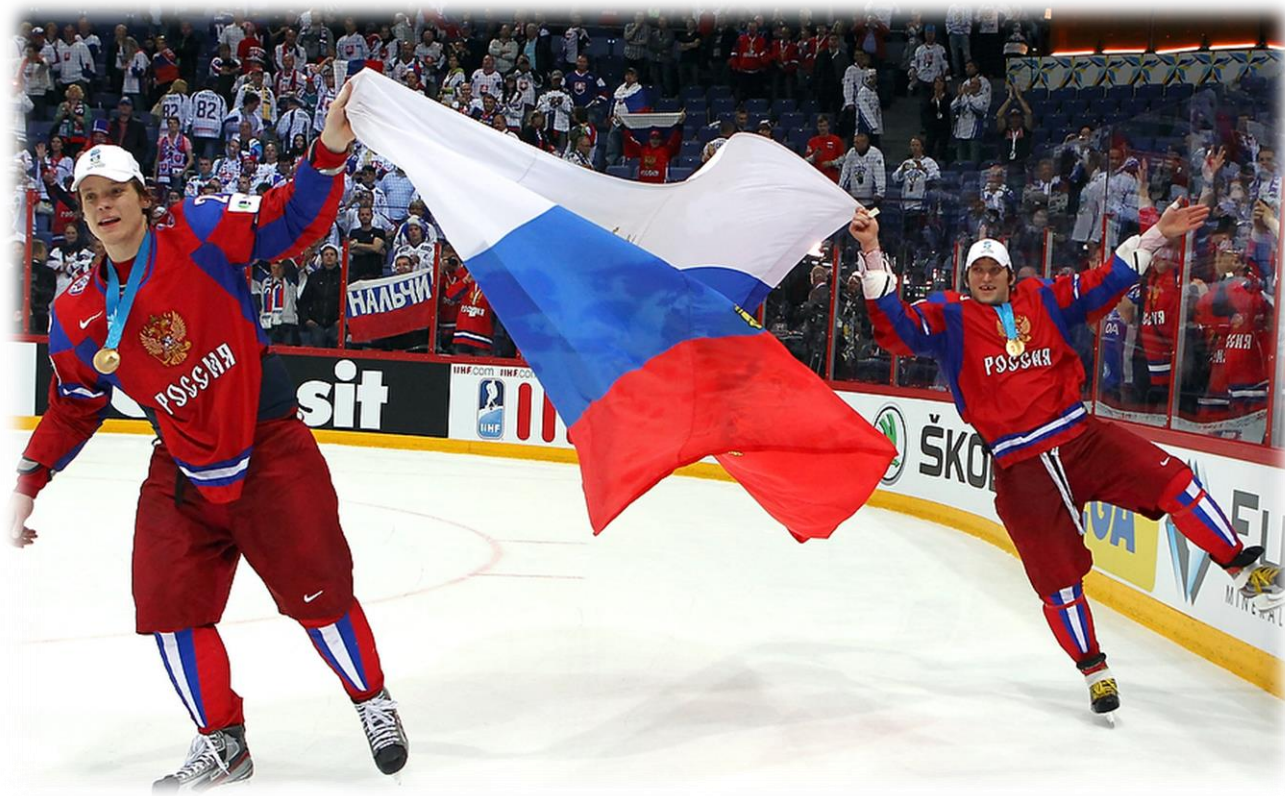
Слов, пожалуй, не найдётся, надо видеть наяву,  
Как искусство создаётся на хрустальном звёздном льду  
У фигурного катанья – фантастический успех!  
Спорт – «очей очарованье», праздник радостный для всех!



# ХОККЕЙ

Словно рыцари в доспехах, на коньках, не на конях!  
Их оружие не копья — клюшки в мастерских руках.  
Пулей шайба пролетает через поле до ворот.  
Взгляд за ней не успевает, а голкипер — отобьет.  
Две ледовые дружины — всего дюжина бойцов,  
Настоящие мужчины — образец для пацанов.  
Все в команде друг за друга! Все дружны и сплочены!  
Вот бы мне такого друга мировой величины!

*Елена Инкона*





# 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*



# БЕГУЩИЙ ЧЕЛОВЕК

Я бегом наслаждаюсь, бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь, как будто я лечу!  
Свободные движения, мне дышится легко!  
В отличном настроенье бегу я далеко.  
Мне горизонт маячит, и солнце с высоты,  
Желая мне удачи, льет теплые лучи!  
И наполняет силой меня волшебный бег.  
Какой же я счастливый – бегущий человек!

*А. Мальцев*



# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Я – спортсмен - легкоатлет, мне исполнилось семь лет,  
Я хожу на тренировки, чтобы сильным стать и ловким.  
Пресс качаю, отжимаюсь, приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног, чтоб быстрее бегать мог,  
Бегаю и прыгаю, тренажеры двигаю...  
Спорт - тяжёлая работа: майка мокрая от пота.  
В школе я учу легко русский с арифметикой,  
Но даётся нелегко лёгкая атлетика.  
А теперь, ответьте-ка, лёгкая иль нет  
Лёгкая атлетика? Всем - физкультпривет!

*В. Пахомов*



# ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА

По очереди, посмотри,  
Выходят тут богатыри,  
Толкают штангу перед нами,  
С тяжелыми она «блинами»,  
Точнее, дисками стальными,-  
Увесистее штанга с ними.  
Чтобы пробиться в чемпионы,  
Здесь нужно больше полутонны  
Суметь поднять над головой.  
Вот он, штангист, какой герой!





# ГИМНАСТИКА

Гимнастических снарядов очень много разных надо,  
Чтоб на них без остановки гимнаст быстрый, очень ловкий,  
Упражненья показал, да такие, ахнет зал.  
Или с лентою послушной, в танце кружится воздушном  
Здесь под музыку гимнастка, танец тот похож на сказку.  
Может с обручем, булавой выступить она на славу.  
Пусть не ставят тут рекорд - это наш любимый спорт!



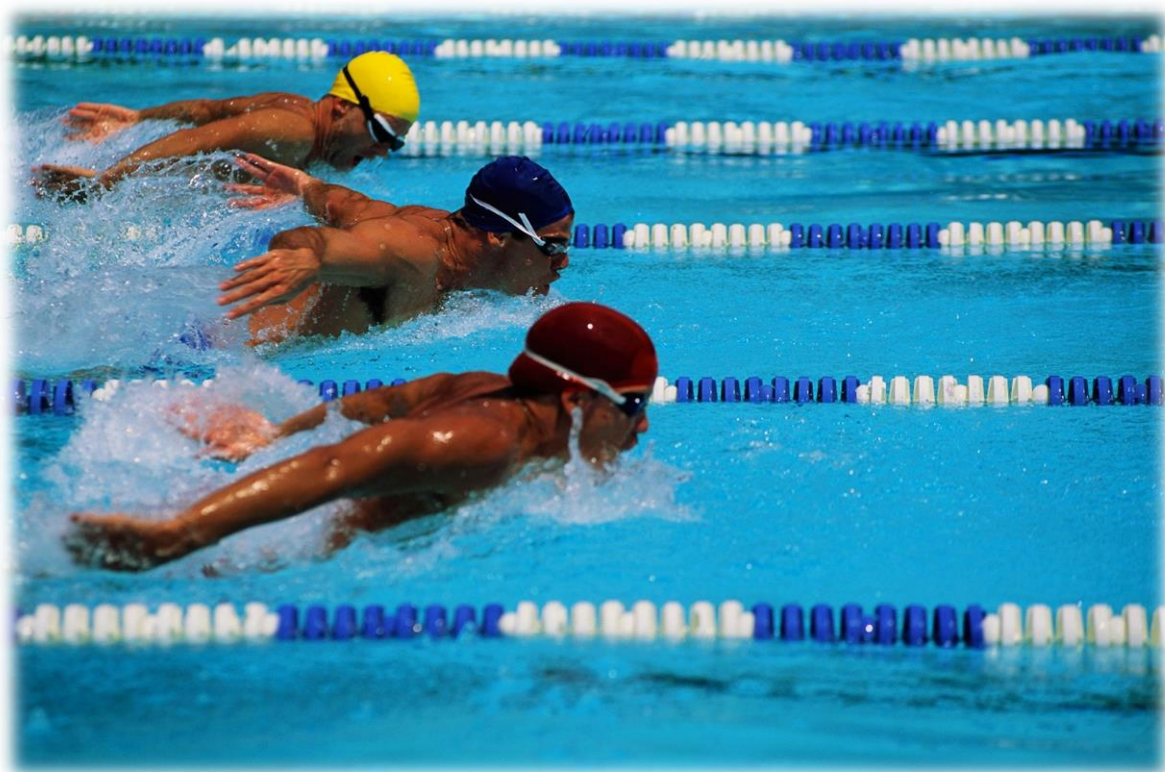
# КОННЫЙ СПОРТ

Выездка, конкур и троеборье -  
Кто же победит сегодня в споре?  
И вовсю стараются лошадки:  
Выполнять команды по порядку,  
Полностью наездникам подвластны,  
Не боятся и преград опасных.  
Вот они легко берут барьер,  
Показав бесстрашия пример.  
Каждая взлетает, словно птица,  
Прямо через ров с водой стремится  
Или скачет, обгоняя ветер, -  
Спорта нет прекраснее на свете!



# ПЛАВАНИЕ

Летом любим мы плескаться в речке, в озере, в пруду,  
Но как зрителей вас, братцы, я в бассейн сейчас веду.  
Здесь пловцов соревнованье: на дорожке голубой,  
Замерли все в ожиданье, старт - и в воду с головой.  
И вперед движеньем сильным, эй, соперник, догоняй!  
Брассом, или вольным стилем, или стилем баттерфляй.  
Чтоб опять на зависть рыбкам - им ведь нет сюда пути,  
По дорожке, узкой, зыбкой, первым к финишу прийти!



# ПРЫЖКИ В ВОДУ

Пусть она большая слишком, ростом очень высока,  
Но не сделаешь без вышки ты красивого прыжка.  
Здесь трамплин еще к тому же, как пружина, вверх толкнет,  
Чтоб тебя отправить тут же в смелый над водой полет.  
Хоть летишь всего момент ты, но покажешь тут подряд,  
Много разных элементов, как гимнаст и акробат.  
А без брызг ты обойдешься, в воду штопором входя,  
Вынырнешь и улыбнешься - балл высокий даст судья!





# ГРЕБЛЯ

В лодке восемь молодцов,  
Замечательных гребцов.  
Крепко держим мы весло,  
Нам грести не тяжело,  
Если рядом в лодке друг,  
Если есть шестнадцать рук.  
Дружно веслами мы машем,  
Все медали будут наши!





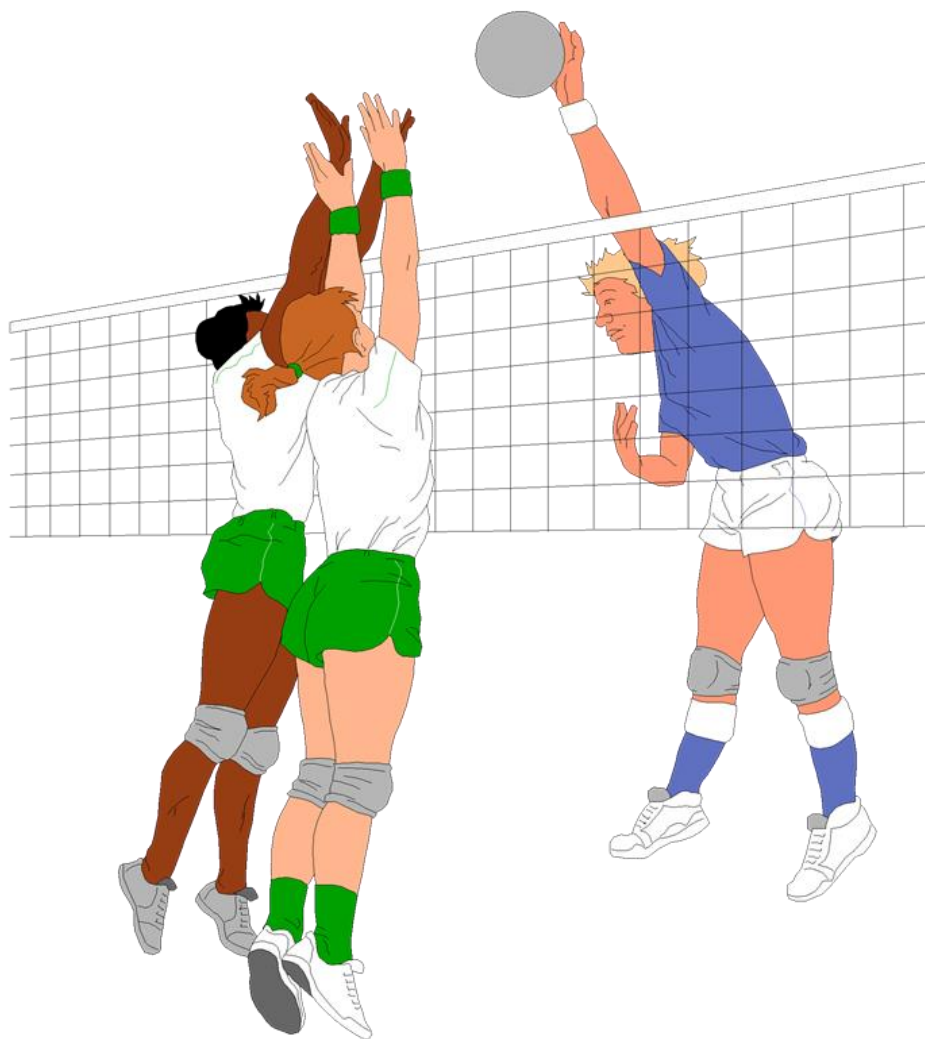
# БАСКЕТБОЛ

Удивляться не устану - на площадке великаны.  
Не догнать их нипочем, так и бегают с мячом.  
Баскетбол не знает скуки, мяч из рук в другие руки,  
Словно заяц, прыг да скок - эй, лови его, игрок,  
И в заветную корзину - рост здесь помогает длинный.  
Мяч летит за разом раз, сто бросков всего за час.  
Та корзина непростая, дырка в ней на дне большая.  
В лес с такою не пойдешь, а очки с ней соберешь!



# ВОЛЕЙБОЛ

Здорово, что я пришел посмотреть на волейбол.  
Здесь дорожки нет и старта, но зато полно азарта.  
Все играют вместе, дружно, тут уметь и падать нужно,  
Чтобы трудный мяч принять, и другому передать.  
Мы увидим, как же метко, переброшен через сетку  
На чужую половину, в угол или в середину,  
Волейбольный звонкий мяч, нам очко, соперник - плачь!



# ФУТБОЛ

Скорей на стадион, ура! Нас ждет любимая игра.  
В ней главное, конечно, гол, зовется та игра - футбол.  
Неутомимы и легки, бегут по полю игроки,  
Перед собою мяч ведут, мелькает он и там, и тут.  
Вот отличилось нападение, ревут трибуны, все в волнение.  
Хватается за сердце кто-то, а мяч, смотри, уже в воротах...  
Два тайма быстро пролетели, и хоть сегодня мы болели,  
Но к доктору мы не пойдем, вновь на футбол билет возьмем!



# ВОДНОЕ ПОЛО

С восторгом следим за игрою веселой.  
Она называется водное поло.  
Бассейн вместо поля и мяч над водой.  
Вратарь, будь на страже, на месте не стой.  
Чтоб за мячом успевать тут везде,  
Надо, как рыба, держаться в воде.  
Похожа немножко игра на футбол,  
Но мокрый всегда забивается гол!





# У МЕНЯ ВЕЛОСИПЕД

У меня велосипед, новенький, блестящий!  
И звоночек на руле самый настоящий!  
Я промчусь во весь опор: эй, с дороги, братцы!  
Гонщик будущий – Егор, вышел покататься!  
Олимпийских чемпионов скоро я смогу затмить!  
Но пока ещё, ребята, я умею лишь звонить...

*Н. Бирюкова*





Растаял снег и высохли дорожки,  
Пора пришла размяться нам немножко,  
Скорей велосипеды оседлать -  
Попробуй нас теперь ты обогнать.  
Заждался и упругий звонкий мячик,  
Скучает по ракетке, не иначе.  
А мяч побольше на зеленом поле  
Напоминает всем нам о футболе.  
Волна качает лодки на канале,  
От гребли мы откажется едва ли.  
Что может быть прекраснее на свете:  
Вода и солнце, и попутный ветер.  
Открыты волейбольные площадки,  
И ждут команды резвые лошадки.  
И скоро вдруг твое или мое  
Ввысь полетит звенящее копье.  
Любой по вкусу можно выбрать спорт,  
Когда-нибудь и мы побьем рекорд.  
На стадионах, солнышком согретых,  
Спортивное нас ожидает лето!



# ЗДОРОВЬЕ

Купить можно много: игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога, стремительный скутер,  
Коралловый остров хоть это и сложно,  
Но только здоровье купить невозможно.  
Оно нам по жизни всегда пригодится.  
Заботливо надо к нему относиться.

*А. Гришин*



# МЫ ЗА ЗОЖ

# ЧТО ТАКОЕ СПОРТ

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и, кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.





# ПРО СПОРТ

Пересилить себя и чего-то добиться,  
Это в жизни любому должно пригодиться.  
Спорт поможет любому выносливым быть.  
Силу духа способен он всем укрепить.  
Не ленитесь, весь день проводите в движении.  
Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.  
Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.  
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.



# 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.





# 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*



# ВОТ УЖЕ ВСТАВАТЬ ПОРА

Вот уже вставать пора! Просыпайся, детвора!!!  
Быстро встанем по порядку – дружно сделаем зарядку!  
Все готовы? Не зевай! Упражненья начинай!  
Поприветствуем друг друга и пройдемся мы по кругу.  
Сели - встали, сели - встали – наши ножки не устали.  
Ручки в стороны и вверх – станем мы сильнее всех!  
Мы попрыгали немножко друг за другом по дорожке!  
Побежали умываться, причесаться, одеваться!

*Л. Шмидт.*



# НЫНЧЕ СЛАВОЧКА - ФИЗРУК

Нынче Славочка – физрук, он построил деток в круг.

Раз – похлопали в ладошки, два – потопали немножко,

Наклонились и присели, влево, вправо посмотрели,

Разбежались, собрались, а на стульчике Борис,

Он не хочет упражняться и зарядкой заниматься.

Ах, Бориска, не скучай, и со стульчика вставай,

В круг скорее становись, прыгай, бегай, не ленись.

*Р. Туркина.*



# МНЕ В СУББОТУ УТРОМ МАМА ПОИГРАТЬ ВЕЛЕЛА ГАММЫ

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.

*И. Шевчук*

