

***«Забудь пароль,
Сотри свой ник,
Нажми Esc – и на
турник!»***



В нашей жизни всё мгновенно.
Всё проходит и пройдёт.
Спортом надо непременно
Заниматься круглый год.
Прыгать, бегать, отжиматься,
Груз тяжелый поднимать,
По утрам тренироваться,
Стометровку пробегать.
Убегая от инфаркта,
Не щади себя, сосед!
Бодрый мир веселых стартов –
Вестник будущих побед!
Не тушуйся. Не стесняйся.
Обходись без докторов.
Своим телом занимайся.
Будь здоров! Всегда здоров!



**Вид спорта есть в мире,
Известен всем вам,
Он кажется прост,
Но это обман.
И тот, кто вам скажет,
что плавать легко,
Поверти, не знает совсем
ничего.**



**Здесь нужно стараться и
верить в себя,
В воде ускоряться, сил не
щадя,
Спортивную злость в себе
развивать,
К победам стремиться и их
достигать.
Терпеть и бороться, о
боли забыв,
И выиграть свой главный,
важнейший заплыв.**





**Плаванию нужно долго учиться,
Характер и волю свои
проявлять.**

**И тот, кто борьбы ничуть не
боится,
На пьедестале будет стоять.**

**Плавание - это прекраснейший
доктор.**

**Оно позволяет нам не болеть.
Плавание действует, как
витамины,
И повышает иммунитет.**

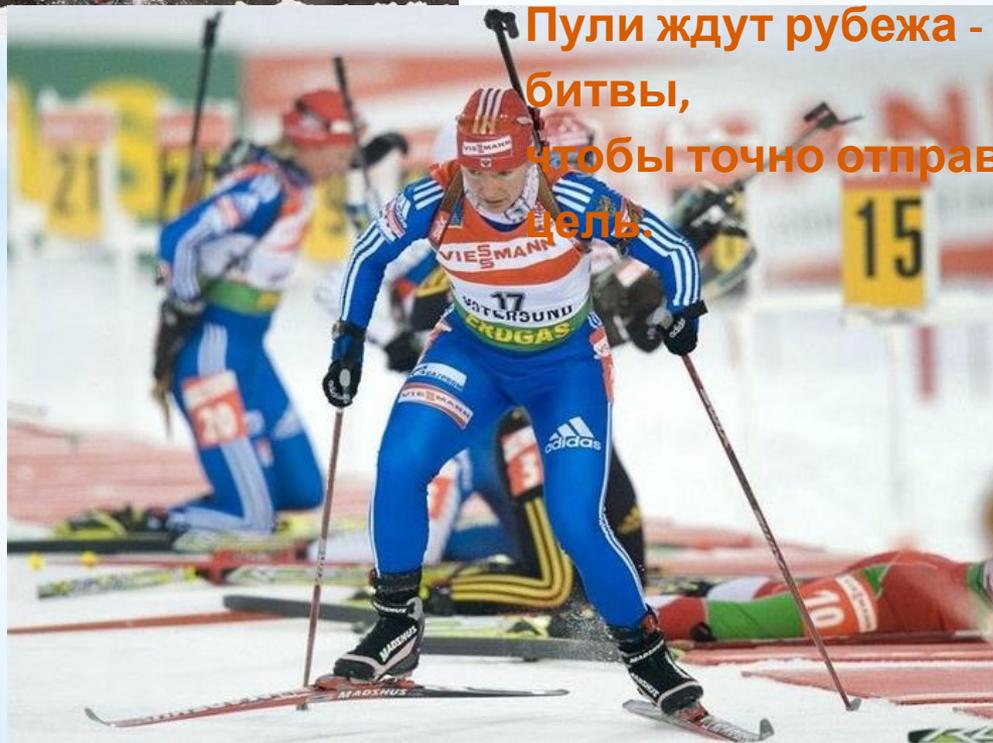
**Плавание, кстати, нас многому учит,
В нас силу и дух развивает.
И никогда пловец не отступит
И потому побеждает.**





Биатлон, начиная от старта,
С блеском выверит, кто здесь
хорош,
Если ляжет удача на карту,
Значит, золото вынь, да
положь.

Режут лыжи снежок будто
бритвы,
У винтовки не сбитый прицел,
Пули ждут рубежа - поля
битвы,
Чтобы точно отправиться в
цель.



Я до финиша жму с
упоением,
И пустяк - на термометре
ноль,
Ведь винтовка моя, без
сомнения,
Знает каждой мишени
пароль.

Затаилась мишень
коматозно,
До предела расширив
зрачки,
Отбоялась, теперь уже
поздно,
Виртуозно бью линзы-очки.

Пусть соперник шлёт пулю
за пулей,
Путь к победе отрежет
рубеж,
Я бежать на лыжне буду







**Баскетбол-удел высоких
Лиц с реакцией отменной,
На просторах не широких-
Поле игровой вселенной
За мячом следят конкретно
В огнедышащем запале,
Их стремление заметно,
Ведь кого-то ждут медали.
Мяч летает по площадке,
Опуская серпантины
В кукурузные початки-молчаливые
корзины.
Стадион горит азартом,
Подсветив игры картину,-
Сколько раз с присущим фартом
Мяч отправиться в корзину.**





Лыжный спорт в себя вмещает
Видов множество различных,
Окна в мир приоткрывает
Достижений фантастических.

Горнолыжный спорт, конечно!
Гонки и прыжки с трамплина
Нарисует нам успешно
Олимпийская картина.

Двоеборье, сноубординг:
Поболеть за всех мы рады!
Дух победы - словно допинг,
Приближающий награды!







Что такое волейбол?
Не похож он на футбол.
Бегать далеко не надо,
Только прыгай до упаду.

Бей по мячику сильней,
Ну и главное точней.
Очень дружная игра,
Правила учить пора:

На площадке есть
разметка,
Через всю площадку
сетка
Высота два сорок три,
Ну-ка, руку протяни.

Сетка женская пониже.
Мяч летит к земле поближе,
В остальном различий нет,
Зал огромный, в зале свет.



Вот спортсмен стоит на старте,
К состязаниям готов,
Сильный, точно вырос в Спарте,
Блещет лезвием конек.

Нужно быстро разогнаться,
Темп всю трассу не снижать,
И при этом постараться
Равновесье удержать.



Лед коварен и опасен,
Но позицей не сдаёт,
Очень ловок и прекрасен,
Конькобежец мчит вперед!



Гладь безмолвно рассекает
Два наточенных клинка.
Сердца ритм напоминает,
Что победа нелегка.

Воздух полон ожиданий,
Напряженья плавит лед,
Но участник состязаний
Смело к финишу идет!





В спортивной гимнастике
Важен снаряд
Сидит по фигуре
Спортсмена наряд.

Гимнастика-красочный
Зрелищный спорт,
В ней стройность нужна
позабудте про торт

Под музыку крутят
Гимнасты предмет,
В них лишнего веса
И капельки нет.





Вид есть в спорте конькобежном,
Что приковывает взоры,
Мы в томленье неизбежном
Смотрим, как на льду узоры



**Фигуристы выполняют,
Все отточены движенья.
Восхищенья вызывают
Виртуозное скольженья!**

**Исполнитель грациозный,
Сделав аксель и каскады,
Дел намек вполне серьезный
На достойные награды.**



RIA Novosti/Vladimir Pesnya (c) 2012



Скоростные спуски с горок
В управляемых санях
Экипаж проходит ловко,
Словно на лихих конях.

Сани воздух рассекают,
Пронесясь, как ураган,
Лишь слегка напоминают
Нам индийский тобогган.

Ледяная трасса манит
Тех, кто ловок, дерзко смел,
Терпко голову дурманит
Резкий скорости предел.





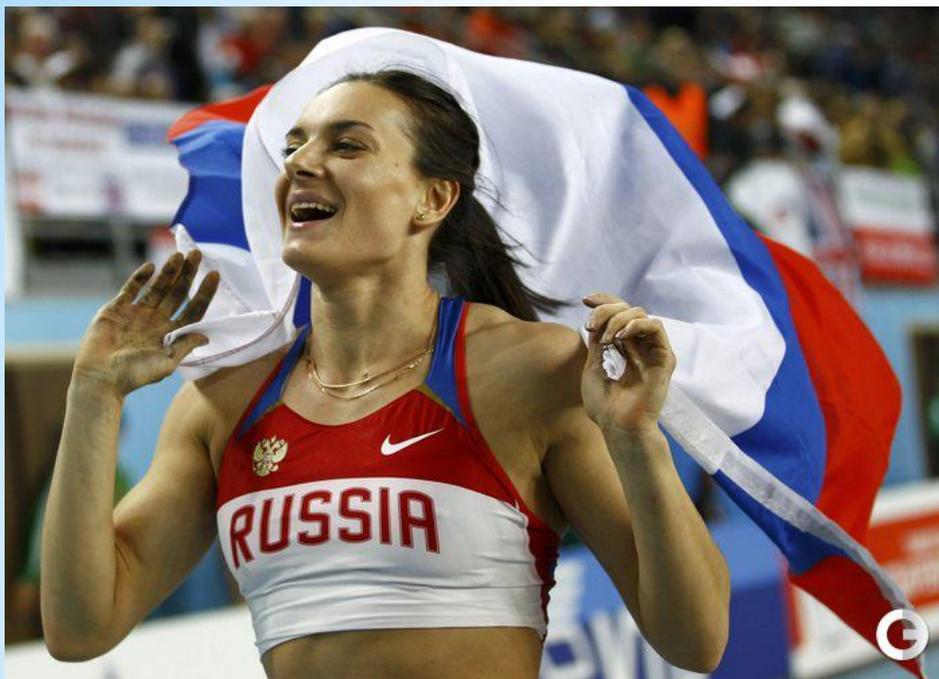
Бег, занятие очень простое
Не требует больших затрат
А польза для здоровья большая
И в жизни все идет на лад.

Но люди этого не понимают
Только, когда болезни одолевают
Начинают цепляться за БЕГ,
Но только упорных ждет успех.

БЕГ панацея от многих бед
Полюби его и счастлив будешь
БЕГ здоровье тебе принесет
И в жизни опорой будет.

Жизнь наша годами прирастает
Но любовь к бегу не пропадает
Становишься старше, года идут
И новые старты нас ждут.





**Если хочешь быть здоровым
И прожить немало лет,
Быть активным и веселым
Наш тебе готов ответ –
Ни минутки не ленись,
К лучшему всегда стремись
Спорт, полезная еда и хорошие
друзья -
Залог твоего долголетия!
Береги свое здоровье,
Плохие привычки брось ты враз,
В кулак возьми ты свою волю,
Жизнь дается нам лишь раз!**

Спасибо за внимание!!!