

СТИХИ О СПОРТЕ

И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Я гулять иду – в платке,
В тёплых рукавицах.
Кошка Мурка – налегке,
Ветра не боится.

И зимой она, и летом
Всюду ходит босиком,
И при всём, при всём при этом
Грипп ей вовсе не знаком.

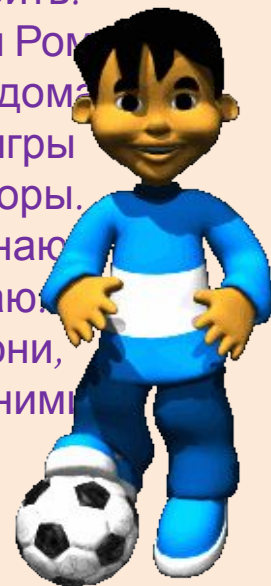
И ангины нет у кошки,
И бронхита тоже нет,
Потому что
Закалаться
Начинала с детских лет.



Спорт- это не только увлечение,
Но еще и долгий, тяжкий труд.
Только тех, не знает кто о лени,
Профи и спортсменами зовут.
Тренировки, матчи, пораженья
До предела, из последних сил.
За победу бурные сраженья.
Спорт в почете. Он всех победил

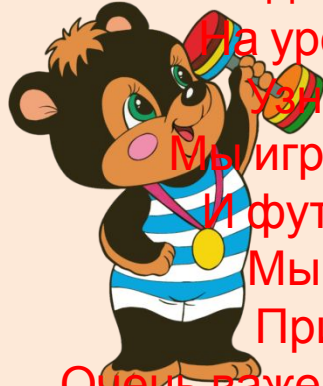


Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол!
Мяч футбольный мне купили,
И насос не позабыли.
Мяч упругим должен быть,-
Гол противнику забить.
А противник-брат мой Рома
Вместе мы идём из дома
На площадку для игры
Для дворовой детворы.
Мяч с разбегу я пинаю
Никому не уступаю.
Ну, попробуй, догони,
Верный мяч мой, отними!

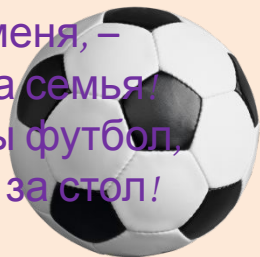


В «Детском мире» в магазине,
Я увидел на витрине
Очень нужную игрушку –
Это для хоккея клюшку.
А зимою я на льду
Шайбу первую забью.
Надо мне ещё коньки,
Для такой мужской игры.
Я кататься научусь,
С клюшкой я по льду промчусь.
Посмотрите на меня,
Хоккеистом стану я!
В магазине продавец
Мне сказал: “Ещё малец,
Для твоей ноги коньки
Будут очень велики,
Приходи к нам через год,
Вот тогда иди на лёд”.
Клюшку всё же мне купили,
Тренируюсь я в квартире.
Очень скоро подрасту
И в хоккей играть пойду.

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Мы 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.

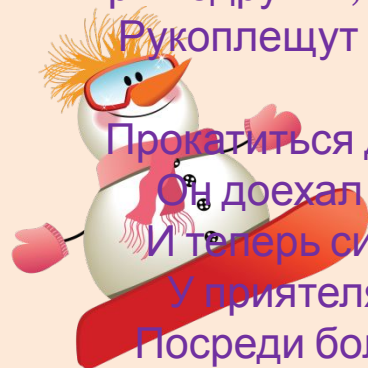


Мчится Рома во всю прыть,
Хочет мячик мой отбить.
Раз, два, три, четыре, пять, -
Вряд ли мяч ему догнать!
Мячик быстро мой катился,
За кустами очутился,
Хитро спрятался от нас, –
Мы найдем его сейчас.
И опять помчался вскачь
Мой спортивный резвый мяч!
Я момент не упустил
Роме гол я всё ж забил!
Нет обиды на меня, –
Мы же с ним одна семья!
Любим с Ромой мы футбол,
А потом – скорей за стол!



Я лечу на сноуборде,
По искристой целине.
Пусть, не мастер в этом спорте,
Но, мечтая о рекорде,
Рассекаю рыхлый снег.

На дощечке этой тонкой
Пожинаю я успех.
Мне, крича задорно, звонко,
Три подружки, три сестрѐнки
Рукоплещут громче всех.



Прокатиться дал я Мишке,
Он доехал до столба.
И теперь сияет шишка
У приятеля у Мишки
Посреди большого лба.

Откровенно вам скажу,
Я завидую ежу:
Он колючки развернёт –
Волк со страху удерёт!
Если б я колючим был,
Тимка бы меня не бил,
И Егор не приставал,
Тумаков мне не давал.
Я решил тогда: ну что ж,
Ничего, что я не ёж,
Буду на дзюдо ходить –
Им меня не победить!



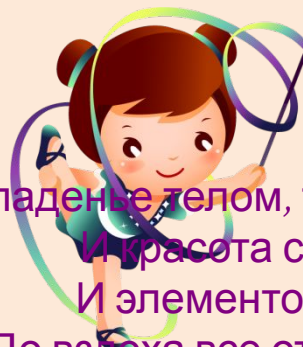
Вьюга, Вьюга,
Вьюга, Вьюга.
Не видать Совсем друг друга,
Мерзнут щеки На бегу,
Перегоним Мы пургу!
Все быстрее
Мелькают лыжи,
Цель все ближе,
Ближе, Ближе,
Через ельник,
Сквозь кусты,
С перевала, С высоты.
Нет для лыжников
Помех.
Кто домчится
Раньше всех?



Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

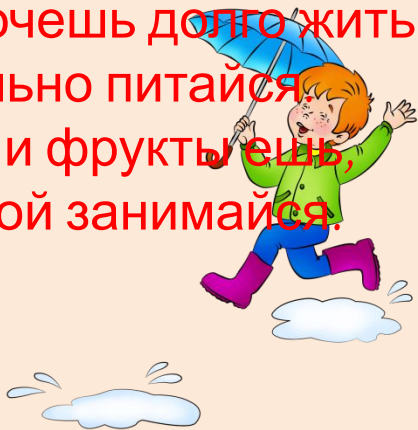
Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Гимнастика...
Гимнастка...
Совершенство...
Владение телом, трепетность души,
И красота струящегося жеста,
И элементов трудных виражи!
До вдоха 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 странною грёз.
Взлетают ввысь булавы, обруч, мячик,
И вензелем пленяет ленты взмах.
Она всегда боится неудачи,
Но за улыбкой прячет этот страх.



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в
урну,
И купаться в речке
бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь
природной!!!

Вот тогда начнёте жить!
Отдыхаем на природе,
Здорово здоровым быть!
Бегаем и загораем.
Так здоровье укрепляем.
Рано утром мы встаём,
На зарядку все идём,
Потому что физкультура
Укрепляет мускулатуру.
Если хочешь долго жить —
Правильно питайся,
Овощи и фрукты ешь,
Зарядкой занимайся.



В жизни нам
необходимо
Очень много
витаминов,
Всех сейчас не
перечесть.
Нужно нам побольше
есть
Мясо, овощи и фрукты

—

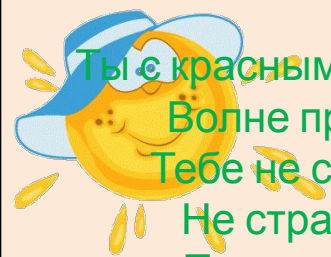
Натуральные
продукты,
Злой разбойник КАРИЕС
А вот чипсы, знай
У детей он зубы ест
всегда,
Зубы ровные, кривые,
Это вредная еда.
И клыки, и коренные:
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с бандитом
Мало лишь ходить умытым!
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!

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,

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!

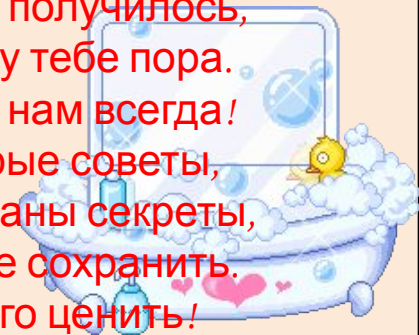
Что такое витамины
И зачем они нужны?
Мы вам всем сейчас расскажем,
Витамины ведь важны!
Чтобы зренье сохранить,
Витамин «А» нужно пить.
Он нам роста добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!
Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,
Витамины «В» попей –
Жизнь будет веселей!
А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда

Есть у нас в квартире Таня,
У неё всегда страданья,
Очень странная она:
Ни здорова, ни больна.
Каждый день у этой Тани
Начинается с рыданий:
«Умываться я боюсь,
Ой, не надо, простужусь!»
А ребята говорят
Тихо, без досады:
«Закаляться, закаляться,
Закаляться надо!»
Во дворе звенят мячи,
Крутятся скакалки,
Дети лепят куличи
И играют в салки,
Только Таня у окна
Всё сидит, сидит одна.



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!

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!



Говорят ребята ей:
 «Выходи гулять скорей!
 Солнце жарко греет,
 Выходи скорее!»
 Таня хнычет: «Ой, боюсь,
 Я на солнце обожгусь!»
 Всё сидела и сидела
 Наша Таня за окном,
 Быстро лето пролетело
 Осень капает дождём.
 Но для радости и смеха
 Даже дождик не помеха.
 Таню девочки зовут:
 «Выходи, грибы растут.»
 Таня плачет: «Не хочу,
 Я же ноги промочу!»
 А ребята ей в ответ:
 «Дождик – не преграда,
 Закаляться, закаляться.»



Витамин «С» принимать!
 От простуды помогает
 Витамин нам «С» всегда.
 Он в капусте и в моркови,
 В ягодах он и в лимоне!
 Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.
 Есть он в солнечных лучах,
 В рыбе, яйцах, овощах!
 Витаминный алфавит
 Изучи ты с детства.
 Чтоб ангину и рахит,
 Не получить в наследство
 Витаминов очень много,
 Как в них разобраться?
 К доктору всегда друзья,
 Нужно обращаться!

