



Зарядк

а



И. Родионов

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: - Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и в салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес
Иль допрыгнуть до небес!
Только Петя не играет,
Он зарядку пропускает!
Утром хнычет и грустит -
Он-то встал, а тело - спит!

Катание на роликах



И. Шимко

Ой, как Миша здорово
На «роликах» катается,
Сколько я не пробую –
Так не получается.
Левая нога – направо,
Правая ушла вперед.
Я уже не раз упала,
Насмешила весь народ.
Я решила; будет легче
С горочки катиться вниз.
Слушаться коньки не стали,
Ноги вдруг узлом сплелись.
Сбила в кровь свои коленки,
«Роликов» уже боюсь...
Но катается же Мишка
И я тоже научусь!

Играем в 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!



Баскетбо

По кольцу бросаю метко,
-А ещё!)-кричит мне Светка.
И вдогонку от Маринки:
-Забивай мячи в корзинку!!!

Сила, ловкость и азарт,
На трибуне слышен гвалт!!!
Мне друзья кричат:-"Смелей!"
-Мяч попробуй... не забей!

Что ж, доверье оправдаю,
Мяч в корзину забиваю.
-Погляди скорей, Маринка!
Вот и мяч летит в корзинку.
М. Бажанова

Катание на лыжах

Н. Башук



Мне вчера купили **ЛЫЖИ** !
наклонился я пониже
прикрепил ботинки к ним
и кататься поспешил
возле дома семь кружочков
я лыжнею прокатал
даже другу дал "обнову"
когда просить он лыжи стал.
Накатался и домой!
у меня устали ноги.
Я счастливый! Я сегодня
делал лыжные дороги!

Игра в хоккей



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

Фигурное катание



А. Тараман. На коньках

Каток горел, как сто зеркал,
Переливался и сверкал,
Сто солнц в нем отражалось!
Я танцевал,
Я ликовал,
Круг рисовал,
 спираль,
 овал,
Не помня про усталость!
Нет, на таком волшебном льду
Я никогда не упаду –
Про синяки забыл я!
А упаду – захохочу!
И вот опять качу,
 лечу,
И за спиною – крылья!
Нет ничего чудесней льда!
Когда же мы пойдем туда?