



# 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?