



## Стихи о спорте



Утром для порядка  
Делаем зарядку,  
Чтоб окрепли руки,  
Чтоб окрепла грудь.  
Наши упражнения – ловкие движенья,  
Сильным и здоровым  
Человеком будь.

\*

Каждый день у нас, ребятки,  
Начинается с зарядки.  
Сделать нас сильнее немного  
Упражнения помогут.

\*

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.

\*

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет

\*

Спорт – это жизнь, а не игра!  
Спорт – распорядок дня с утра!  
Спорт – дисциплина, тяжкий труд!  
Это праздник и триумф!  
Ты должен добежать,  
И все высоты взять,  
В спорте слабых не бывает,  
Сила воли побеждает.

\*

Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!  
Физкультурой мы в саду  
Много занимались.  
На зарядке по утрам  
Крепли, закалялись.

\*

Если хочешь стать умелым, быстрым,  
Сильным, ловким, смелым.  
Физкультурой занимайся,  
И водою обливайся,  
Никогда не унывай,  
В ногу весело шагай.

\*

Нам пилюли и микстуру  
И в мороз, и в холода  
Заменяют физкультура  
И холодная вода.

\*

Кто с зарядкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым,  
И веселым целый день.

\*

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд  
В одном мы верим искренне и свято  
Все те кто любит спорт, все те кто верит в  
спорт  
Надежные, ребята.

\*

Спорт не любит ленивых,  
Тех, кто быстро сдается.  
Ненадежных, трусливых.  
Он над ними смеется.  
Благосклонен он очень  
К тем, кто духом силен.  
И победы дарует  
Лишь выносливым он.

\*

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки —  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда впереди.

\*





Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

\*

Надо спортом заниматься,  
Надо — надо закаляться!  
Надо первым быть во всем,  
Нам морозы ни почем!

\*

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку —  
Утром сделаем зарядку!

\*

Спорт – это здоровье,  
Спорт – это успех,  
Спорт – это прикольно,  
Спорт – это для всех!

\*

Эх, спорт, спорт, спорт,  
Спорт и тренировки –  
Те, кто спортом увлечён –  
Веселы и ловки!

\*

Солнце, воздух и вода – Наши лучшие  
друзья.

С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

\*

Рано утром на зарядку  
Выходили по-порядку  
Пес-Барбос, утенок смелый  
И котенок белый-белый.  
Раз-два, три-четыре,  
Хвост трубой, а лапки шире.  
И ты тоже не ленись,  
Рядом с ними становись.

Кто с зарядкой дружит смело  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!

\*

Спорт ребятам очень нужен!  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт — помощник, спорт — здоровье,  
Спорт — игра, физкульт-ура!

\*

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура.

\*

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

\*

Чтоб здоровым оставаться,  
Зарядкой нужно заниматься.  
На зарядку становись!  
С утра здоровьем зарядись!

\*

И душе в здоровом теле Доброй, чистой  
легче жить. Значит надо в самом деле С  
физкультурой дружить.

\*

Расскажу вам по-порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Подогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрёнка Катя: - Может,  
встанешь ты с кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты - лежачий наш спортсмен!





Мы зарядкой занимались:  
На носочки поднимались  
И тянули ручки ввысь,  
Ну-ка, солнышка коснись!  
А потом мы приседали,  
Меньше мышки в норке стали.  
Ну-ка, спрячемся от кошки:  
Носик прижимаем к ножке.

\*

Я, согласно распорядку,  
Утром делаю зарядку.  
Подошел наш кот Дымок  
И на коврик рядом лег.  
Говорю ему: - Дымок!  
Повернись на правый бок,  
Лапки вытяни вперед,  
А потом - наоборот,  
Повернись на левый бок...  
Молодец наш кот Дымок!  
Упражненья так, как надо,  
Выполнял все.  
И в награду  
Получил на завтрак он  
Свой любимый рацион.

\*

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.



Хомка-хомячок  
Хомка, хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка раненько встаёт:  
Шейку моет, глазки трёт.  
Подметает Хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять — Хомка хочет  
сильным стать.

\*

Утром сплю в кровати сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!  
Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире – Нарушаю  
тишину.  
Раз, два, три, четыре, пять – Вслух  
приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.  
Вслух со мной они считают, Упражненья  
выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день!

\*

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!



Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.  
Раз – два, Шире шаг!  
Делай с нами так!  
Широко раскинул ветки  
Возле дома старый клён.  
Выгнул спину кот соседкин –  
Физкультуру любит он.  
Раз – два, Шире шаг!  
Делай с нами так! Птица крылья  
расправляет,  
Просыпаясь на заре.  
Мишка лапы разминает  
У берлоги на ковре.  
Раз – два, Шире шаг! Делай с нами так!

\*

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!

\*

Просыпайся, не ленись,  
На зарядку становись!  
Солнце из-за тучки  
Нам уж машет ручкой!  
Начинаем по-порядку  
Мы весёлую зарядку:



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!

\*

Малыши, малыши –  
Дружные ребятки.  
Малыши, малыши  
Вышли на зарядку.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Ноги поднимайте.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Веселей шагайте.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Подтянитесь дружно.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Закаляться нужно.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Сели и привстали.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Ноги крепче стали.  
Малыши, малыши –  
Дружные ребятки. Малыши, малыши  
Сделали зарядку.

\*

Прогоняйте скуку, лень - Занимайтесь  
каждый день: Настроенье и здоровье  
Вместе к вам придут с любовью!



Папа мой, что кот усатый,  
Пробудившись по утру,  
Спрыгнул быстренько с кровати  
И отжался на полу,  
Потянулся, выгнул спину,  
Пару раз присел и встал,  
И таким он стал красивым  
Словно вовсе и не спал!

\*

Всей семьёй в поход мы ходим,  
Отдыхаем на природе.  
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.

\*

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять  
– Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро – не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда – сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

\*

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

«Папа, мама, брат и я — мы спортивная семья.  
И солнечным утром, и пасмурным днем,  
Со спортом мы дружим и дружно живем.  
Лыжи у папы, фитнес у мамы,  
У брата футбол, борьба у меня.  
Спорт — это сила!  
Спорт — это здоровье!  
Спорт — это игра!  
Физкульт УРА!»

\*

Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забывать уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.

\*

Мне не страшен холод зимний  
И осенний ветерок,  
Летний зной и мощный ливень  
Не собьёт меня уж с ног.  
Что мне ваша непогода,  
Я с природою дружу,  
Ведь уже чуть больше года  
Закаляюсь по утру!

\*

