

Стихи о зарядке



Автор – составитель
Семенова М.А.

Художники:
Семен Ш., 5 лет
Кирилл Э., 5 лет
Николай П., 5 лет



Стихи о зарядке

С зарядки утро начинаем,
Иммунитет свой закаляем.
Пробежкой день свой
завершим,
И все болезни победим!



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.

Стихи о зарядке

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.

А. Барто



Стихи о зарядке

Лентяи – поросятки
Не делали зарядки
И стали неуклюжи,
Не вылезут из лужи.
Никак, никак, никак!

Теперь самим
досадно,
Что бегают нескладно,
Что стали так неловки,
Что прыгать нет
сноровки.
Хрю – хрю, Хрю – хрю,
Хрю – хрю!

А наши – то ребятки
На утренней зарядке
Все делают, как нужно,
Шагают в ногу дружно.
Вот так, Вот так, Вот так!

Умеют все ребятки
С носочков встать на
пятки,
Вдохнуть и подтянуться,
Присесть и
разогнуться.
Вот так, Вот так, Вот так!

М.Ивенсен



Стихи о зарядке

Раз! Два!

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!

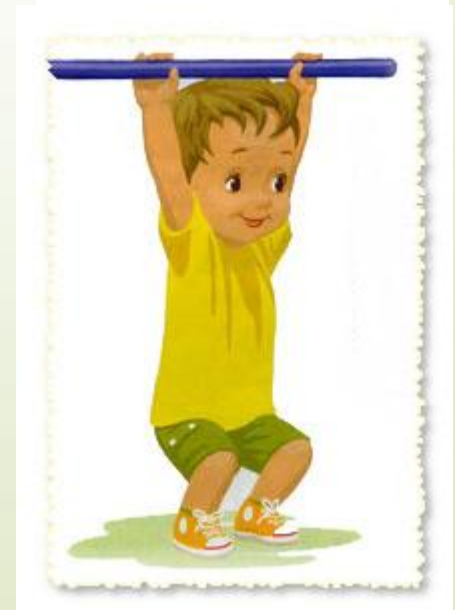
Птица крылья расправляет,

Просыпаясь на заре.

Мишка лапы разминает

У берлоги на ковре.

В.Викторов



Веселая Зарядка

Просыпайся, не ленись,
На зарядку становись!
Солнце из-за тучки
Нам уж машет ручкой!

Начинаем по порядку
Мы весёлую зарядку:
Руки вверх - до облаков,
Вниз - до маленьких
цветов,

Солнцу, небу улыбайся,
Быть приветливым
старайся!
Руки в бок, теперь
наклоны:
Слева ёлки, справа -
клёны!

Всем минуточку вниманья,
Начинаем приседанья:
Раз и два, раз и два:
Солнце в небе и трава!

А теперь мы летаем,
Словно птицы в небе
стаей!
Полетели, полетели,
А теперь опять присели!



Веселая Зарядка

Подтянись на турнике,
Будут мускулы в руке
Сильные и крепкие,
Руки будут цепкие!

А сейчас начнём прыжки -
Как пружинки - раз, два, три!
Прыгаем, как зайчики -
Девочки и мальчики,

Все бегом бежим по кругу -
Догоняем мы друг друга!
Вот окончилась зарядка!
Вам понравилось, ребятки?

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



Стихи о спорте

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

Спорт творит чудеса,
Спорт открывает все врата.

Если спортом ты займешься,

Многого в жизни добьешься.

Спорт в жизни помогает,
Здоровья вам он оставляет.

А здоровье со спортом всем нужно,

Поэтому спорт — самое оно!

Как усталость победить,
И бодрым всегда быть?

Мы ответим без труда,
Спорт — вот лучшая игра!

В компьютер если поиграть,

Можно сильно устать.

Если спортом заниматься,
Будешь всегда свежим оставаться.

Спорт — любимая игра,
В нее играем мы всегда.
Те, кто спортом увлечен,
Здоровьем не обделен!

Стихи о спорте

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



Спорт – это сила!
Как наши спортсмены
красивы!
В них столько энергии, силы,
В них мужества прочный
запас.
Пример они яркий для нас.
Как хочется сильными,
ловкими быть!
Для этого нужно со спортом
дружить.

О спорте

Вот лежу я на диване с шоколадкою в руках,
А на голубом экране матч идет хоккейный. Ах,
Мне бы стать бы хоккеистом, чемпионом, как Третьяк!
От ворот все шайбы быстро отбивать бы! Это так...
Только вдруг ударят клюшкой по ноге иль по спине?
Нет, не буду хоккеистом! Это дело не по мне.
Я лучше уж по водичке за медалью поплыву!
Только надо научиться мне держаться на плаву.
Ну, а если вдруг не выйдет, если вдруг я утону?
Если я в бассейне этом, как топор, пойду ко дну?
Парашютный спорт – опасно. Быть штангистом
тяжело.
Да, со спортом мне все ясно. От него одно лишь зло!
По лежанию на диване сделать бы чемпионат!
Тут уж я бы, без сомненья, победил бы всех подряд!



О теннисе

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!

Е. Мельникова



ЛЫЖНИКИ

Детские стихи про спорт

Ах, лыжи мои, лыжи, —

Без вас я сам не свой.

Ну что на свете ближе

Мне снежною зимой?

На валенки нацепишь

Хрустящие ремни

И день гоняешь целый,

И напролёт все дни.

Ну а потом чуть дышишь,

Чуть на ногах стоишь...

Ах, лыжи мои, лыжи —

Нет в мире лучше лыж!

А. Вахитова



Спортивная семья

Чтобы быть всегда
здоровым,
Не ходить, дрожа, к
суровым,
Или даже — к очень
добрым,
Но серьезным докторам,
Чтоб носиться без
оглядки,
Чтоб играть с друзьями в
прятки,
Ежедневную зарядку
Нужно делать по утрам.
Чтобы ножки топали,
Чтоб ладошки хлопали,
Чтоб светились радостью
лица малышей,

Чтобы, словно зайчики,
Девочки и мальчики
Бегали и прыгали с
улыбкой до ушей!
Нужно быстро
просыпаться,
Под одеялом не валяться,
Ну, а если папа с мамой
Любят утром долго спать,
Можно их водой
побрызгать,
По кровати их попрыгать,
И еще за пятки можно
Их чуть-чуть пощекотать.



Спортивная семья

Чтобы вместе с папою,
Чтобы вместе с мамою,
Вы зарядку сделали, форточку
открыв,
Чтобы было вместе вам
Очень-очень весело,
Как во время самой
замечательной игры.
А потом, зарядку сделав,
Нужно быстро и умело —
Даже если не хотелось,
Нужно сделать все подряд
Чистить зубы, умываться,

Вытираться, одеваться,
Завтрак съесть и собираться
На работу в Детский Сад.
Чтобы там, как зайчики,
Девочки и мальчики
Бегали и прыгали с улыбкой до
ушей,
Чтобы ножки топали,
Чтобы ладошки хлопали,
Чтоб светились радостью лица
малышей.
В. Безладнов



ПЛОВЦЫ

В плавании немало стилей, А ещё, ребята, можно
Как известно, может быть. Просто плавать на спине.
Надо, чтобы все решили, Если будешь осторожным,
Как дистанцию проплыть. Не окажешься на дне!
Всех быстрее, конечно, Но пока я, как мечтаю,
вольный Не освоил кроль и брасс,
(По другому – это кроль). Стилям всем предпочитаю
Быстро им плывёшь, Надувной тугой матрас!
довольный, А. Монвиж-Монтвид
Как какой-нибудь король!
Как же выглядит красиво
Плавать стилем
баттерфляй!
Словно бабочка, игриво
Над волной легко порхай!
Попотеть, конечно, нужно,
Чтобы плавать стилем
брасс.
Поплывёшь им, как
лягушка,
Ощущенья – просто класс!



Прыжки в воду

Сегодня прыгнуть в воду с
вышки

Хочу, ведь это просто
блеск!

Прыжок, полёт и будет
слышен

При входе в воду громкий
всплеск.

Но только с вышки вниз
смотрю я,

Так сразу мне не до
глубин.

И вниз я прыгать не
рискую

Пойду-ка лучше на
трамплин!

Но и трамплин
великоватым

Сегодня показался мне,

С него мне как-то
страшновато

Пойти навстречу глубине.

Я прыгну с бортика
бассейна,

Уж это сделаю легко!

Прыжок, полёт... Уж я
уверен,

Что здесь не будет высоко!

Не всё ль равно, откуда
прыгну?

А так – недалеко лететь.

Ведь всё равно – полёт и
брызги,

Все будут на меня
смотреть...

А, может, прыгать мне не
стоит

И в воду просто так сойти?

Зато ничто не беспокоит,

Ведь нет удобнее пути!

А. Монвиж-Монтвид

На катке

По скрипучему льду
На коньках прокачусь...
Поскользнусь... упаду...
Ничего... Научусь!
Л. Яковлев



Фигурное катанье на коньках
Похоже на витанье в облаках.
Похоже на стремительный
полёт,
Как будто всюду небо, а не лёд.
И трудно после этого ногам
К своим же приучаться сапогам.
Г. Дядина

Фигурное катание

Скольжение,
верчение

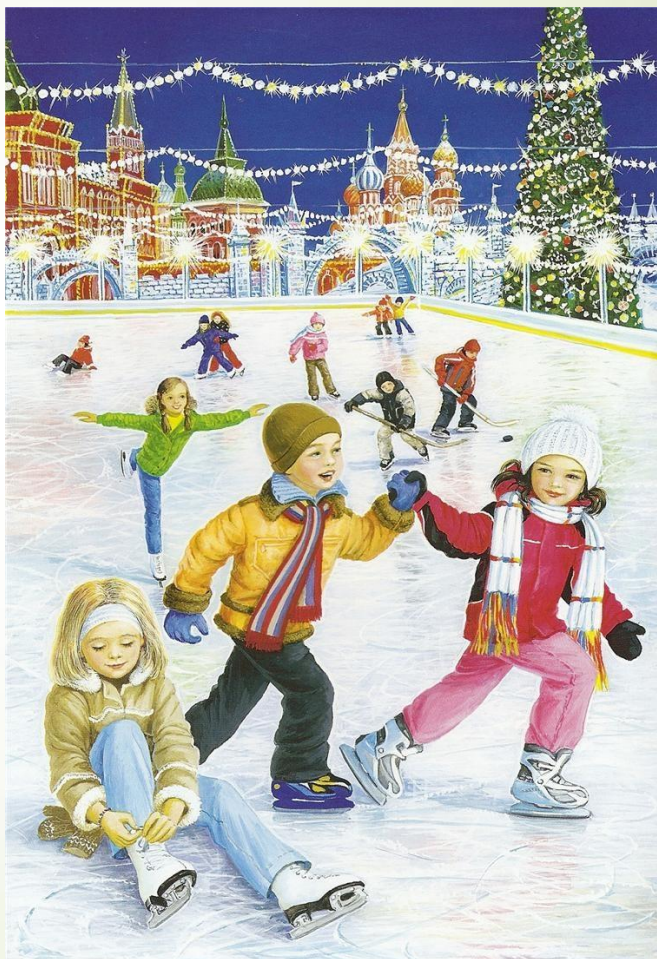
И ласточкой
порхание.

Какое развлечение –
Фигурное катание!

Подумаешь –
прихожая,
А вместо льда паркет.
Освоила, похоже, я
Фигурный пируэт.

И страсти накаляются,
И лавры так близки...

Но быстро
протираются
Фигурные носки!



Хоккей

С клюшками друг против друга стоят
В красном и синем команды ребят.
В шлемах, как рыцари, но не робей,
Бой здесь учебный – играют в хоккей!
Здесь силовые приемы бывают
С ног игроков очень часто сбивают.
Кто на коньках и ловчей, и быстрее –
Тот побеждает, играя в хоккей.



Гимнастика

Гимнастика...

Гимнастка...

Совершенство...

Владенье телом,
трепетность души,
И красота струящегося
жеста,

И элементов трудных
виражи!

До вздоха 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.

Написана движением
поэма –

В прекрасный мир
распахнуто окно.

Гимнастика – религия и
вера,

И, кажется, Гермес с ней
заодно.

Н. Лубянко


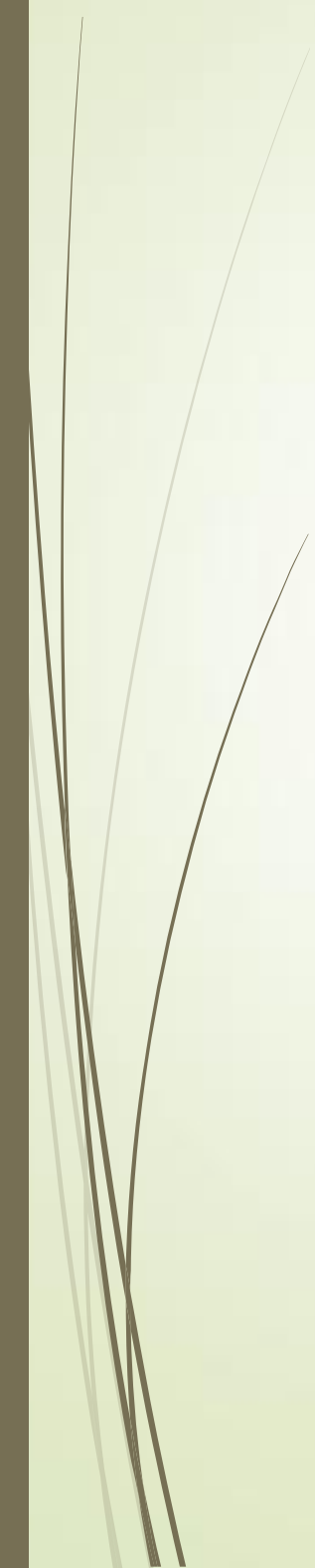
Футболисты

Народ идет на стадионы,
Где для души раздолье есть!
В футбол играют миллионы,
А звезд по пальцам перечесть!

Когда ж звезду одолевает
Нелегкий груз прошедших лет,
Она сойдет, но согревает
Друзей футбола ее свет!

(Ю. Ширяев)



- 
- 
- ▶ Картинки о спорте взяты с сайта
 - ▶ <https://www.google.ru>