**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**О СПОРТЕ**

**Легкая атлетика**

Я – спортсмен-легкоатлет,

Мне исполнилось семь лет,

Я хожу на тренировки,

Чтобы сильным стать и ловким.

Пресс качаю, отжимаюсь,

Приседаю, наклоняюсь,

Тренирую мышцы ног,

Чтоб быстрее бегать мог,

Бегаю и прыгаю,

Тренажеры двигаю...

Спорт – тяжёлая работа:

Майка мокрая от пота.

В школе я учу легко

Русский с арифметикой,

Но даётся нелегко

Лёгкая атлетика.

А теперь, ответьте-ка,

Лёгкая иль нет

Лёгкая атлетика?

Всем – физкультпривет!

(В. Пахомов)

**Физкультура**

Мы бежим быстрее ветра!

Кто ответит, почему?

Ваня прыгнул на два метра!

Кто ответит, почему?

Оля плавает, как рыбка!

Кто ответит, почему? На губах у нас улыбка!

Кто ответит, почему?

Может «мостик» сделать Шура!

По канату лезу я.

Потому что с физкультурой

Мы давнишние друзья!

**Бегущий человек**

Я бегом наслаждаюсь,

Бегу, бегу, бегу!

Земли едва касаюсь,

Как будто я лечу!

Свободные движенья,

Мне дышится легко!

В отличном настроенье

Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит,

И солнце с высоты,

Желая мне удачи,

Льет теплые лучи!

И наполняет силой

Меня волшебный бег.

Какой же я счастливый –

Бегущий человек!

(А. Мальцев)

**Спортивный уголок**

Кольца, лесенки, турник.

Заниматься я привык.

Подтянусь, отожмусь,

По канату заберусь.

Руки мои – цепкие!

Ноги мои – быстрые!

Тренируюсь каждый день.

Лазать, прыгать мне не лень.

Приходите на часок

В наш спортивный уголок.

Упражнения с друзьями

Выполняйте вместе с нами!

(Е. Мельникова)

**Про спорт**

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

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.

**Стишки про моду на спорт**

Спортивным быть теперь вновь модно!

Со спортом много ты поймёшь:

Спорт – и здоровье без таблеток,

Спорт – и веселье без забот.

С друзьями спортом заниматься,

Поверь, реально круглый год!

Мороз – коньки ты одеваешь,

Затем на лыжи уж встаёшь!

Попробуй делать каждый день

Зарядку утром! Будет лень

Вначале, но привыкнешь скоро…

Здоровым станешь – это клёво!

(Агния Жаброва)

**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.

Здоровый образ жизни,

Будь у всех в крови!

Здоровый образ жизни!

Утром поднялся и беги.

Здоровый образ жизни!

Свежий воздух вдохни.

Здоровый образ жизни!

Счастливым будешь ты!

(Железнов Кирилл)

**Здоровье**

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.

(А. Гришин)

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Если хочешь быть здоров

Малыш, ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть 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.

(Т. Семисынова)

**Спорт не любит ленивых**

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.

**Со спортом нужно подружиться**

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот.

**Спортивные люди**

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот.

О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

**Про спорт**

Пересилить себя и чего-то добиться,

Это в жизни любому должно пригодиться.

Спорт поможет любому выносливым быть.

Силу духа способен он всем укрепить.

Не ленитесь, весь день проводите в движенье.

Спорт поможет легко вам всем снять напряженье.

Подружитесь вы с ним- благодарность вас ждет.

Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

**Я расту достойной сменой**

Я расту достойной сменой

Всем известнейшим спортсменам.

Я вынослив и здоров,

Мой ответ: всегда готов!

Я готов поотжиматься,

Приседать и кувыркаться.

Подтянуться я могу,

Обогнать всех на бегу.

И в футбол, в хоккей сыграть.

И на брусьях полетать.

Спорт – мой самый лучший друг

Удивляю всех вокруг

Я энергией своей.

Нет вокруг меня бодрей!

**Что такое спорт**

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и, кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

**Я с детства очень спорт люблю**

Я с детства очень спорт люблю.

Он приучил меня к порядку.

Я долго по утрам не сплю.

Я поднимаюсь на зарядку.

Затем пробежка и прыжки

И отжимания от пола.

Да, упражненья не легки,

Зато я бодрый и веселый.