

Стихи про спорт и физкультуру




«... Здоровый нищий счастливее больного короля», — писал Артур Шопенгауэр. Так и есть, ведь счастье начинается из телесного и духовного здоровья. Всегда выглядеть на все 100 %, чувствовать себя уверенно, вдохновенно и счастливо поможет спорт. Читай детские стихи о физкультуре и спорте, выбирай активное занятие по душе и помни: жизнь — это движение!

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье —
Без полезен и игра.
Занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.
Будем вместе мы играть
Бегать, прыгать и скакать
Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире
Мяч поднимем — три-четыре,
Поднимаясь на носки.

Все движения легки.
В руки мы возьмём скакалку
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим
Станем крепче мы и лучше.
Чтобы прыгать научиться
Нам скакалка пригодится
Будем прыгать высоко
Как кузнечики — легко.
Обруч, кубики помогут
Гибкость нам развить немного
Будем чаще наклоняться
Приседать и нагибаться.
Вот отличная картинка
Мы как гибкая пружинка
Пусть не сразу все дается
Поработать нам придется!
Чтоб проворным стать
атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!








Спорта язык одинаков для всех;
Труд, устремленье, рывок — и успех!
Дни напролет ты к победе стремился —
И неспроста ты успеха добился!
Потом соленым, бессилья слезами
Мышц напряженьем добился признанья!
Значит и дальше: отбросив усталость
Мускулов крепких кипящая радость
Снова тебя устремит на рекорды!
Взлет предстоит тебе новый и новый!
Новых побед тебе, в жизни и в спорте,
Стали в ногах на крутом повороте!



Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
Приучай себя к порядку —
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.
В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет —
Вот и весь секрет!
И мы уже сегодня
Сильнее чем вчера.
Физкульт-ура! Физкульт-ура!
Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по ночам
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам!
Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье,
Спорт — игра, физкульт-ура!



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет
Все ребята знают,
Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда
Солнце, воздух и вода,
Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!



Кто велел Андрею с Люсей
Делать ласточку на брусках?
Как залезть сумела Зина
В баскетбольную корзину?
Словно в цирке шесть ребят
На одном кольце висят!
На бревне танцует Юра,
Что кричит — не слышу.
Наш учитель физкультуры
На минутку вышел. (Елена Дюк)



В спорте нет путей коротких,
И удач случайных нет.
Узнаем на тренировках
Все мы формулу побед.
Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркость глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.
Мы ребята боевые.
И под силу нам вполне
Все рекорды мировые
Подарить родной стране.
Мастерство с годами зреет.
И придет ваш звездный час.
Ведь не зря, друзья, болеет
Наша Родина за нас.
(Светлана Медведева)

«Зарядка»



По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!
Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.
Ноги наши
Быстрые,
Меткие
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.
(Агния Барто)



«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 соседки —

«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.

Физкультуру любит он.
Раз, два,
Шире шаг!
Делай с нами так!
Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на костре.
(Виктор Викторов)



«Лыжи»



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! (Альфинура Вахитова)

Стихи о здоровом образе жизни для детей



Пробежаться босиком по росе, выбраться на загородный пикник, организовать семейную велопрогулку — разве не отличные планы на ближайшие выходные? Наши привычки и предпочтения влияют на качество жизни. Хе-е-ей! Кто здесь хочет быть здоровым? Скорее читать поэзию о здоровом образе жизни и черпать идеи для укрепления иммунной системы.

«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!
(Кирилл Железнов)

«Надо спортом заниматься!»

 **Надо спортом заниматься!**
Надо-надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
 **Нам морозы ни почем!**
С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
 **Мы совсем почти большие,**
Мы прилежные юнцы.
После водного купанья,
 **Начинаем растиранья.**
И гимнастику опять,
Начинаем выполнять.
 **Покатаемся в снегу,**
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,

Чтоб добыть себе еду.
Эскимо-сосульку скушав,
Мамы песенку послушав.
Мы ложимся дружно
Сны скорее увидеть.
В них мы взрослые, большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники, спортсмены,
В них мы видим перемены.
Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!
(Антонина Бах)






Детские стихи про здоровье



Здоровый значит веселый, бодрый и жизнерадостный. А вот лучшие друзья больного ребенка — лень, грусть и усталость. Чтобы всегда быть в хорошей форме, беспокойся о своем организме: делай зарядку, не забывай о гигиене и полезных продуктах, вовремя ложись спать. Солнце, воздух и вода — твои верные помощники на пути к отличному здоровью, крепкому иммунитету и красоте.




«Стихотворение о здоровье»

 Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
 И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
 Постарайся быть таким
В школе или дома. (Анастасия Болюбаи)



Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!
(Семен Островский)



 Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
 Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
 Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.



«О зубках»

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
 на качельке покачать.
 А с качели-карусели
 захочу в бассейн пойти,
 ох, как зубки заболели...
 Мне пора к врачу идти...
 Зубки врач мои
 посмотрит,
 плохо дело-то, дружок —
 бормашиною посверлит
 коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по
вечерам...
Ребяткам мой совет
такой:
Чисти зубки, руки мой!
О врачах тогда забудешь
и здоровеньким ты
будешь.
(Лидия Гржибовская)



«О здоровье»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

