

Спорт.



Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда.

Будущий хоккеист



В «Детском мире» в
магазине,
Я увидел на витрине
Очень нужную игрушку –
Это для хоккея клюшку.
А зимою я на льду
Шайбу первую забью.
Надо мне ещё коньки,
Для такой мужской игры.
Я кататься научусь,
С клюшкой я по льду
промчусь.

Посмотрите на меня,
Хоккеистом стану я!
В магазине продавец
Мне сказал: “Ещё малец,
Для твоей ноги коньки
Будут очень велики,
Приходи к нам через год,
Вот тогда иди на лёд”.
Клюшку всё же мне купили,
Тренируюсь я в квартире.
Очень скоро подрасту
И в хоккей играть пойду.
Чусовитина Ольга

Футбол



Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол!
Мяч футбольный мне
купили,
И насос не позабыли.
Мяч упругим должен
быть,-
Гол противнику забить.
А противник-брат мой
Рома!
Вместе мы идём из дома
На площадку для игры
Для дворовой детворы.
Мяч с разбегу я пинаю,
Никому не уступаю.
Ну, попробуй, догони,
Верный мяч мой, отними!
Мчится Рома во всю
прыть,

Хочет мячик мой отбить.
Раз, два, три, четыре, пять,-
Вряд ли мяч ему догнать!
Мячик быстро мой
катился,
За кустами очутился,
Хитро спрятался от нас, –
Мы найдем его сейчас.
И опять помчался вскачь
Мой спортивный резвый
мяч!
Я момент не упустил
Роме гол я всё ж забил!
Нет обиды на меня, –
Мы же с ним одна семья!
Любим с Ромой мы
футбол,
А потом – скорее за стол!

На сноуборде



Я лечу на сноуборде,
По искристой целине.
Пусть, не мастер в этом
спорте,
Но, мечтая о рекорде,
Рассекаю рыхлый снег.

На доске этой тонкой
Пожинаю я успех.
Мне, крича задорно,
звонко,
Три подружки, три
сестрёнки
Рукоплещут громче всех.
Прокатиться дал я Мишке,

Он доехал до столба.
И теперь сияет шишка
У приятеля у Мишки
Посреди большого лба.

Что же, всё бывает в
спорте...
Слаб – так пой или танцуй.
Я ж уверенный и гордый...
Кочка вдруг дала по морде,
Ох, простите по лицу.
Не всплакну я, не девчонка
Хоть снежок-то больно
бьёт...
И смеюсь, как прежде

**звонко,
Три подружки, три
сестрёнки
К фонарю приложат лёд.**

Синяки пройдут и гордо,

**Словно всадник на коне,
Буду вновь, стремясь к
рекордам,
Гарцевать на сноуборде
По искристой целине.**

**Николай Суровой
ЛЫЖНИКИ**



**Вьюга, Вьюга,
Вьюга, Вьюга.
Не видать Совсем друг
друга,
Мерзнут щеки На бегу,
Перегоним Мы пургу!
Все быстрее
Мелькают лыжи,
Цель все ближе,
Ближе, Ближе,**

**Через ельник,
Сквозь кусты,
С перевала, С высоты.
Нет для лыжников
Помех.
Кто домчится
Раньше всех?
По дороге Белой
Смело, Смело,**

Смело Мы несемся
Вперед.
Пусть опасен
Поворот,
Пусть тропинки
Узки,
Очень круты Спуски,
Тяжелы Подъемы, -

Скорость Не сдаем мы!
Ввысь и вниз Вихрем
мчись!
Ель, сосна, Посторонись!
Пусть свирепствует Мороз

-
Состоится
Лыжный кросс!

Лев Квитко

Ежик и дзюдо



Откровенно вам скажу,
Я завидую ежу:
Он колючки развернёт –
Волк со страху удерёт!
Если б я колючим был,
Тимка бы меня не бил,
И Егор не приставал,
Тумаков мне не давал.
Я решил тогда: ну, что ж,
Ничего, что я не ёж,

**Буду на дзюдо ходить –
Им меня не победить!
Нина Горшкова**

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
страною 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

Мама-болеельщица



Я занимаюсь боксом,
Я увлекаюсь боксом,
А мама уверяет,
Что дракой я увлекся

— Беда!— вздыхает
мама.—
Я так удручена,
Что вырастила сына я
Такого драчуна!

Я маму звал
В боксерский зал,
Она мне отказала.
— Нет, — говорит, — я не
могу,
Я убегу из зала! —
И заявила прямо:
— На бокс смотреть
противно!
Я говорю ей: — Мама!
Ты мыслишь не
спортивно!
Вот предстоит мне первый
бой,
Мне так нужна победа,
Противник мой привел с
собой
Двух бабушек и деда.
Явилась вся его родня,
Все за него, против меня.
Он видит всю свою семью,
Поддержку чувствует в

бою,
А я расстроен! Я сдаю!
А защищать мне нужно
честь
Школьников Рязани.
Вдруг вижу — мама,
Мама здесь!
Сидит спокойно в зале,
Сидит в двенадцатом
ряду,
А говорила — не приду!
Я вмиг почувствовал
подъем —
Сейчас противника
побьем!
Вот он при всех ребятах
Запутался в канатах.
— Ну, как я дрался?
Смело? —
Я подбегаю к маме.
— Не знаю, — сидела
С закрытыми глазами

Агния Барто

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.**

Спорт не любит ленивых.

**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)



**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.**

Физкультура



**Физкультура – мой любимый, обожаемый предмет.
Вот где можно порезвиться, где запретов, в общем, нет.
По канату можно лазать и через козла скакать.
Отжиматься, бегать- прыгать и оценки получать.**

**Спорт- отличное лекарство. Укрепляет и бодрит.
Помогает быть сильнее. Так физрук наш говорит.
И поэтому без спорта, я ребята, никуда.
Забираюсь на высоты без особого труда.©**

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 движении.
Спорт поможет легко вам всем снять напряжение.
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 кувыраться.
Подтянуться я могу,
Обогнать всех на бегу.**

**И в футбол, в хоккей сыграть.
И на брусках полетать.
Спорт – мой самый лучший друг
Удивляю всех вокруг**

**Я энергией своей.
Нет вокруг меня бодрей!**

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.**

Что такое спорт



**Спорт – это жизнь. Это легкость движения.
Спорт вызывает у всех уважение.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.©**

Спорт



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!

Бегущий человек



**Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!**

**Свободные движения,
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)**

Мой стиль плавания



**В плавание немало стилей,
Как известно, может быть.
Надо, чтобы все решили,
Как дистанцию проплыть.**

**Всех быстрее, конечно,
вольный
(По другому – это кроль).
Быстро им плывёшь,
довольный,
Как какой-нибудь король!**

**Как же выглядит красиво
Плывать стилем
баттерфляй!
Словно бабочка, игриво
Над волной легко порхай!**

**Попотеть, конечно, нужно,
Чтобы плавать стилем
брасс.**

**Поплывёшь им, как
лягушка,
Ощущенья – просто класс!**

**А ещё, ребята, можно
Просто плавать на спине.
Если будешь осторожным,
Не окажешься на дне!**

**Но пока я, как мечтаю,
Не освоил кроль и брасс,
Стилям всем
предпочитаю
Надувной тугой матрас!**

А. Монвиж-Монтвид

Прыжок 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

Про чемпионов

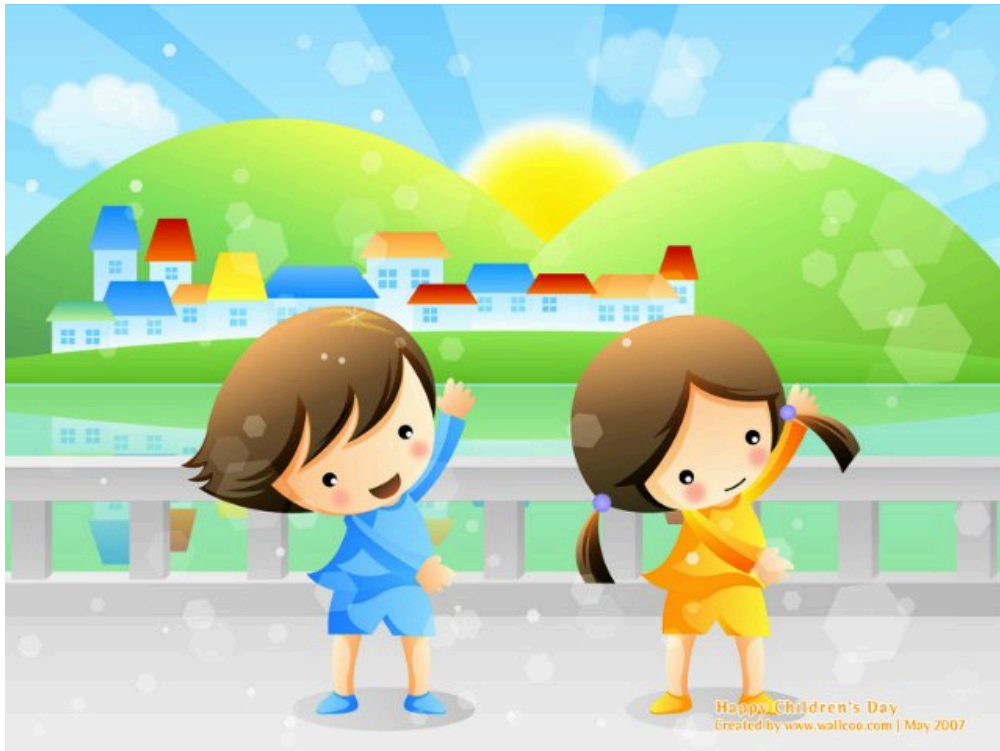


**Чтобы прыгнуть метра на два,
Разогнаться мощно надо,
Оттолкнуться, что есть силы
И над планкою взлететь,
Приземляетесь красиво –
Будет публика реветь!**

**Будут вам тогда букеты,
Поцелуи и приветы,
У экрана ваша мама
Со щеки слезу сотрёт.**

**Что, согласны? Значит, прямо
Вот сейчас в спортзал – вперёд!**

Моя тренировка



**Пусть дождинки, пусть
ветра,
Пусть морозец дразнит,
Всё равно иду с утра
В школу как на праздник.
Ждёт меня секундомер,
Побегу по бровке,
Силу воли проявлю
Я на тренировке.**

**Друг мой ходит на дзюдо,
А подружка плавать.
Знаем точно мы одно –
Ходим не для славы.
Станем мы быстрее,
сильней,
Станет тело ловким.
Силу воли укрепим
Мы на тренировке.**

**Знает и умеет всё
Мой любимый тренер
Мы общаемся легко
Без обид и трений.**

**Благодарна я ему
За свою сноровку.
С сердцем радостным иду
Я на тренировку.**

А. Мальцев

Коньки



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

Л. Яковлев

**На коньках
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

На катке



**Блестят коньки, блестит каток,
Пушистый снег искрится,
Надень коньки свои, дружок,
Попробуй прокатиться.**

**Пускай тебя щипнет мороз –
Смотри, не испугайся.
Пусть заморозит он до слез –
Ему не поддавайся!**

Не отступай, скользи вперед,

**Лети быстрее птицы.
Мороз сердитый отстает
От тех, кто не боится!**

В. Донникова

Фигурное катание



**Скольжение, верчение
И ласточкой порхание.
Какое развлечение –
Фигурное катание!**

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

**И страсти накаляются,
И лавры так близки...**

**Но быстро протираются
Фигурные носки!**

Ю. Симбирская

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.
(А. Веона)**

Шайба, клюшка и коньки!



**Снег валит. Пруды
застыли.**

**Вновь морозные деньки!
В том году мне подарили
Шайбу, клюшку и коньки!**

**Помню я, как спозаранку
Мчался вихрем на каток!
Ел на завтрак запеканку
И катался, сколько мог!**

**Лёд зимою серебристой
Во дворе сплотил людей –
Наши папы-хоккеисты**

Дружно вышли на хоккей!

**Мы ворота защищали!
И на зимнем холодке
Шайбу до ночи гоняли
С нами папы на катке!**

**Год промчался, как ракета!
Жду я праздничный
сюрприз.
Потерялась шайба где-то,
Клюшку мой щенок
погрыз.**

**И коньки не налезают,
Хоть и были велики...
Папа снова обещает**

**ШАЙБУ, КЛЮШКУ и
КОНЬКИ!**

Т. Варламова

Биатлонист



**Он срывается со старта
По раскатанной лыжне,
Опалён огнём азарта
И винтовка на спине.**

**Лыжи лижут снег, и значит,
С мазью сервис угадал.
Это сложная задача –
Первым встать на
пьедестал.**

**Биатлон, биатлон –
То подъём, то уклон,
Каждый миг в этой гонке
не лишний.**

**Вот мишеней кружки,
Пусть поникнут флажки.
Эй! Удачи, стреляющий
лыжник!**

**Пусть винтовка не
промажет**

**И покажут ноги прыть.
На дистанции промашек
От соперников не скрыть.**

**Наш герой в стрельбе не
промах
И на лыжах – хоть куда.
Биатлонная корона
Стоит нервов и труда.**

**Биатлон, биатлон –
То подъём, то уклон,
Каждый миг в этой гонке
не лишней.**

**Вот мишеней кружки,
Пусть поникнут флажки.
Эй! Удачи, стреляющий
лыжник!**

В. Банифатов

Футбольные звезды



**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)

Будь спортивным и здоровым...



**Будь спортивным и здоровым!
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













