**Стихи о спорте**



**Подготовила:**

**Груздева Галина Васильевна,**

**инструктор по физической культуре.**

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!

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!

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.

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,

Что всем необходимо полезное питание.

И помните об этом: идя по магазинам,

Не сладости ищите, ищите витамины

Почему мы бодрые, быстрые и смелые?

Потому что по утрам, мы зарядку делаем!

Чтоб стали мы крепче, быстрее,

Сильней самых сильных борцов,

Каждый из нас заниматься

Зарядкой готов!

Смотрит солнышко украдкой,

Смотрят небо и листва,

Как мы бегаем и скачем:

Раз - два! Раз - два!

Если вдруг примчатся тучи,

Будет дождик - не беда!

Кто со спортом очень дружит,

Не болеет никогда!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!!!

Антонина Бах

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 спать,

Сны скорее увидать.

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!

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко.

Нам холод нипочем!

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно потянуться.

Начинай, не спеши!

Через нос ровней дыши.

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой,

Прогну спину,

Мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой,

Держит обруч за спиной.

Все, что делает Сережа,

Повторить попробуй тоже.

А теперь, детвора,

Умываться пора!

**Детские кричалки**

**На зарядку**

На зарядку выходи,

На зарядку всех буди.

Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам

Раз, два! — По порядку…

Три, четыре! — Стройся в ряд!

Три, четыре! — На зарядку!

Раз, два! — Все подряд!

Левая — правая!

Бегая — плавая!

Растем мы смелыми,

На солнце загорелыми.

Наши ноги — быстрые

Метки — наши выстрелы.

Крепки — наши мускулы,

И глаза не тусклые.

Раз, два! — По порядку,

Три, четыре! — На зарядку!

Будь здоров! Всегда здоров!

Наши лучшие друзья!

Солнце, воздух и вода.

\*\*\*

Физ. инструктор: Раз, два,

Все: Три, четыре,

Физ. инструктор: Три, четыре,

Все: Раз, два,

Физ. инструктор: Кто шагает дружно вряд?

Все: Наш детсадовский отряд.

Физ. инструктор: Кто со скукой не знаком?

Все: С нами все в строю одном.

Нас вперёд ведут дороги.

Наш девиз - "Всегда вперёд!"

Нарушитель - брысь с дороги,

Уноси скорее ноги!