



Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься  
Надо всем, ребята, нам!  
Взрослые, при детях не курите.  
Вы нам с детства помогите.  
Чтобы мы здоровыми росли,  
Как цветы в саду, всегда цвели.

# СТИХИ О СПОРТЕ

Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро – не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре –  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда – сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!



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.  
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!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейны, корт,  
Зал, каток – везде вам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните: спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,  
Встали – сна как не бывало!



Буду я зарядку делать,  
Буду крепок я всегда.  
И сибирского здоровья  
Будет много у меня.

Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,  
По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнёте жить!  
Здорово здоровым быть!!!