## Загадки, пословицы, поговорки и стихи про спорт и различные виды спорта

Любого ударишь – Он злится и плачет.

А этого стукнешь – От радости скачет!

То выше, то ниже, То низом, то вскачь.

Кто он, догадался? Резиновый ... (Мяч)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот Бойко бегает народ.

На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

На белом просторе Две ровные строчки,

А рядом бегут Запятые да точки. (Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети? (Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется… (Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!"

- Там идёт игра - ... (Хоккей)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай! (Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ – Это мой ... (Велосипед)

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

### Стихи про спорт и здоровый образ жизни

#### Зарядка

Агния Барто

По порядку Стройся в ряд! На зарядку Все подряд! Левая! Правая! Бегая, Плавая, Мы растем Смелыми, На солнце Загорелыми.

Ноги наши Быстрые, Метки 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.

#### \*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна. Для начала по порядку - Утром сделаем зарядку! И без всякого сомненья Есть хорошее решенье - Бег 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!

#### \*\*\*

Мне в субботу утром мама Поиграть велела гаммы, Но ко мне дружок зашел, И увел играть в футбол. До темна мы с ним играли, мяч друг другу пасовали, Бегали, разинув рот, От ворот и до ворот. В воскресенье утром мама снова вспомнила о гаммах. Но ко мне друзья зашли, и с собою увели. Бегали с мячом мы всюду, пролетал за часом час... Ну а гаммы и этюды я сыграю в другой раз.

#### \*\*\*

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. Здоровье, сила, ловкость- Вот спорта пламенный завет Покажем нашу дружбу, смелость Веселым стартам шлем привет! Юное тело свое закалять Больших довиваться высот Отвагу и волю в себе воспитать Поможет нам спорт. Чтоб в спорте первыми быть Надо спорт любить. Чтоб спортсменом мог каждый стать. Надо день зарядкой начинать. Кто не любит физкультуру? Помогает всем она! Быть здоровым, сильным, ловким К защите Родины быть готовым Мы физкультурой занимались Чтоб стал железным организм И чтоб в здоровом теле Мускулы твердели. Словно море трибуны шумят Нынче будет нелегким сраженье Поболеем за смелых ребят За спортивный задор и уменье Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд В одном мы верим искренне и свято Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт Надежные, ребята.

### Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела. Холода не бойся, сам по пояс мойся. Кто спортом занимается, тот силы набирается. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда. Кто любит спорт, тот здоров и бодр. И смекалка нужна, и закалка важна. В здоровом теле здоровый дух. Паруса да снасти у спортсмена во власти. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься. Солнце, воздух и вода - наши верные друзья. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки. Крепок телом - богат и делом. Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь. Пешком ходить — долго жить. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.