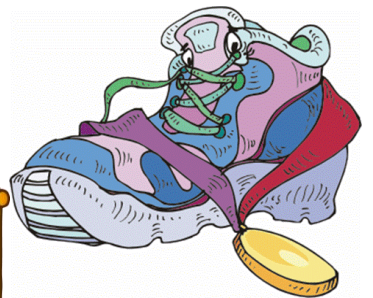


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВНИКОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БЫКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ



СТИХИ И ЗАГАДКИ О ЗДОРОВЬЕ

ВЫПОЛНИЛИ УЧЕНИКИ 4 КЛАССА
ПОД РУКОВОДСТВОМ КЛ.РУК. КАРНАЗИНОЙ И.В.



СТИХИ И ЗАГАДКИ О ЗДОРОВЬЕ

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

В овощах и фруктах есть.
Сколько их не пересчесть.
Есть еще в форме таблетки
Вкусом лучше чем конфетки.
Для Мишани и Полины
Что полезно? — ... (Витамины)

В этом модном магазине
Ты увидишь на витрине
Не игрушки, не продукты,
И не бабушкины туфли.
Здесь микстура и таблетки,
Мази, капли и пипетки.
Для того чтоб не болеть
Куда надо приходиться? — ...
(В Аптеку)

Этот дом многоэтажный
Чистый, светлый, очень важный.
Встретишь разных здесь врачей.
Лечат взрослых и детей.
Будете лежать в постели,
Коль серьезно заболели.
Не хотим здесь очутиться!
Где, скажите-ка? - ...
(В больнице)

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 бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)

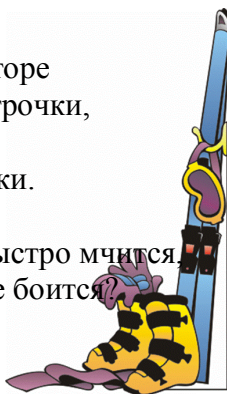
Деревянные кони по снегу
скачут,
А в снег не проваливаются.
(Лыжи)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ...
(Лыжи)

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятыя да точки.
(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится.
(Лыжник)

Ног от радости не чую,
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)



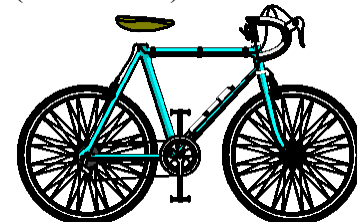
Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)

Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)



Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу!", "мимо!",
"бей!" -
Там идет 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)

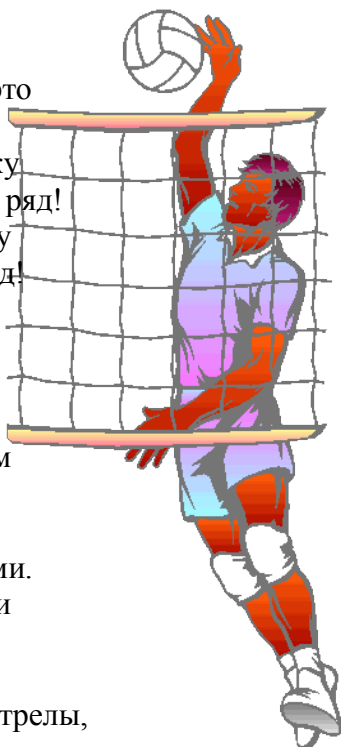
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)
На квадратах 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 ребята
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.

Трус не играет в хоккей Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка
атаки
Точней отдай на клюшку пас
сильней ударь
И всё в порядке если только на
площадке
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая
дружина
Мы верим мужеству отчаянных
парней
В хоккей играют настоящие
мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей
Пусть за воротами противника
все чаще
Победной молнией пульсирует
фонарь
Но если надо защищается
блестяще
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая
дружина
Мы верим мужеству отчаянных
парней
В хоккей играют настоящие
мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей
Красивых матчей будет сыграно
немало
И не забудем не забудем мы как
встарь

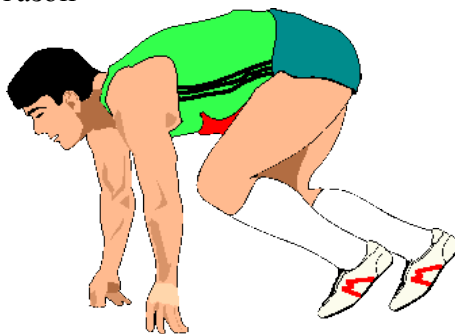


В сраженьях золото и кубки
добывала
Великолепная пятерка и вратарь
Суровый бой ведет ледовая
дружина
Мы верим мужеству отчаянных
парней
В хоккей играют настоящие
мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей

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.

До встречи, Футбол!
Как птица в сетях запутался мяч,
Забытый лежит на траве до утра.
Пустые трибуны сквозь сон
неудач
Пытались напомнить: «ведь это
игра».
Удар по воротам и эхом в
сердцах
Откликнулась боль от быстрого
гола
Триумф вперемешку со стонами
ах...
Как скоро забудет болельщик
футбола?
Но ждет стадион, ждет команда,
газон



И вновь соберется на матче
торсида
Кто предан, забудет как
утренний сон
Вчерашний провал, и голы, и
обиду.

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.



Буйное море
Играет на просторе,
Кит приплыл –
Рот раскрыл,
А во рту – решётка,
Льётся море сквозь неё –
Волна к волне покорно льнёт.
(Волосы и расчёска)



Светло поле-сторона,
Идёт по полю борона,
Пшеницу разгребают,
Порядок соблюдает.
(Расчёска)
Деревянный забор
Ограждает двор,
Во дворе – табун конец,
А в заборе – сто дверей,
Чтобы выбраться на волю
Да побегать в чистом поле.
Кони ринулись волной,
Потекли живой рекой.
(Волосы и расчёска)
Железный ёжик
С резиновой кожей,
Вниз иголками идёт,
Иглами траву гребёт.
(Массажная щётка)



Белое корыто
К полу прибито.
(Ванна)
Озеро белое –
То полно, то мелеет,
С неба чистая вода –
То наполнит озерцо,
А то исчезнет без следа.
(Ванна)



Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.
(Зубная щётка)



Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит.
(Зубная паста)



Стальной грибок на ножке
Скользит по дорожке,
Его нога –
В чужих руках
Едет кверху ножкой
Да скребёт дорожку.
(Бритвенный станок)



Стоит Парашка –
Держит чашку,
Голову склонила,
Носик опустила,
А из носика струится
В чашку чистая водица.
(Умывальник)
Серебряная труба,
Из трубы – вода,
Вода бежит и льётся
В белизну колодца,
На трубе – два братца,
Сидят да веселятся.
Один в кафтане красном,
Второй – в голубом,

Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт.
(Штанга)



Прямо на дороге
Конь расставил ноги,
Без головы и хвоста,
Как вкопанный, встал.
Конь стоит на месте
Со всадником вместе.
(Снаряд – конь)



Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда - обратно.
Незаконченный полёт,
Стойка, взлёт и поворот.
(Снаряд – кольца)



Безбородый
и не белый,
Гладкое, без
шерсти,
тело,
Железные
копыта,
Словно в
землю врытый,
Он не блеет, не шумит,
Где поставят – там стоит;
Его не двигают –
Через него прыгают.
(Снаряд – козёл)



Железный дом,
Покаты стенки в нём,
Крыши нет – есть дно,
А на дне – окно.

(Ванна)

В доме небольшом
Полно людей живёт,
Все честны да просты,
Все прозрачны да чисты,
А как гость придёт –
Выбежит народ,
На гостя накинется –
Да гость не обидится,
Раз обнимется, другой –
Засияет чистотой.

(Душ)



Стадион

Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих -
Рыбачьи сети.



Спортзал

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!



Волейбол

- Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ...



Оба друга-брата
Заведуют водой.
(Умывальник)



Футбольный мяч

По пустому животу
Бьют меня неугоду;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи.
В него воздух надувают
И ногой его пинают.



Велосипед

Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
У него - два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами.
Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай.
У меня друзей - не счесть,
Среди них и козлик есть.

Железная птичка
Снесла яичко,
Яичко из гнезда
Не взять без труда.
Тяжело яйцо,
В яйце – кольцо;
За кольцо возьмёшь –
Яйцо унесёшь.
(Гири)



Железный дом,
Ни оконца в нём,
Круглые стены,
Дугою крыша.
(Гири)

Он с веселым голоском -
Колокольчиком-звонком.
Взяв его за рожки,
Едут по дорожке?
День рожденья у меня -
Подарили мне коня.
Замечательный какой!
голубой-преголубой.
здить нужно осторожно,
За рога держаться можно
Жаль вот только - гривы нет.
Что за конь?..
Вот так чудо-чудеса!
Подо мной два колеса.
Я ногами их верчу
И качу, качу, качу.



Каток

Вот серебряный лужок:
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весною не найдёшь.



Коньки

Два коня у меня,
 Два коня,
 По воде они возят меня,
 А вода тверда,
 Словно каменная.
 Льется речка - мы лежим,
 Лёд на речке - мы бежим.
 Есть, ребята, у меня
 Два серебряных коня.
 Езжу сразу на обоих.
 Что за кони у меня?
 Мои новые подружки
 И блестящи и легки,
 И на льду со мной резвятся,
 И мороза не боятся.



Лыжи

Две полоски на снегу
 Оставляю на бегу.
 Я лечу от них стрелой,
 А они опять за мной.
 В гору - деревяшка,
 А под гору - коняшка.
 Две новые кленовые
 Подошвы двухметровые:
 На них поставил две ноги -
 И по большим снегам беги.
 Мы - проворные сестрицы,
 Быстро бегать мастерицы,
 В дождь - лежим,
 В снег - бежим,
 Уж такой у нас режим.
 Две курносые подружки
 Не отстали друг от дружки.
 Обе по снегу бегут,
 бе песенки поют,
 Обе ленты на снегу
 Оставляют на бегу.
 Кони по снегу скачут,
 А снег не проваливается.
 Ног от радости не чуя,
 С горки весело лечу я.

Стал мне спорт родней и
 ближе,
 Помогли мне в этом?..
 Кто по снегу быстро мчится,
 Провалиться не боится?



Сани

Ой, насыпало снежка!
 Вывожу коня-дружка.
 За веревочку-узду
 Через двор коня веду.
 С горки вниз на нем лечу,
 А назад его ташу.
 Я катаюсь на нем До вечерней
 поры, Но ленивый мой конь
 Возит только с горы..
 Сперва с горы летишь на них,
 А после в гору тянешь их.
 Все лето стояли,
 Зимы ожидали,
 Дождались поры,
 Помчались с горы.
 Взял дубовых два бруска,
 Два железных полозка,
 На бруски прибил я планки:
 Дайте снег! Готовы..?



Гантели

Силачом я стать хочу,
 Прихожу я к силачу:
 - Расскажите вот о чем -
 Как вы стали силачом?
 Улыбнулся он в ответ:
 - Очень просто. Много лет
 Ежедневно, встав с постели,
 Поднимаю я?..



Планер

С виду - это самолет,
 Крылья есть и есть пилот,
 Хорошо летать умеет,
 Но мотора не имеет.



Шахматы

На квадратиках доски
 Короли свели полки.
 Нет для боя у полков
 и патронов, ни штыков.



Парашют

Зонтик я - весь белый-белый,
 Я большой и очень смелый,
 Я по воздуху летаю,
 С облаков людей спускаю.
 Тучек нет на горизонте,
 Но раскрылся в небе зонтик.



Рюкзак

Ты идешь с друзьями в лес,
 А он на плечи тебе влез.
 Сам идти не хочет,
 Он тяжелый очень.
 Он с тобою и со мною
 Шел лесными стежками -
 Друг походный за спиною
 На ремнях с застёжками.



Палатка

И от ветра, и от зноя,
 От дождя тебя укроет.
 А как спать в ней сладко!
 Что это?..

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.



Компас

Качается стрелка туда и сюда,
Укажет нам север и юг без труда.

И в тайге, и в океане
Он отыщет путь любой.
Умещается в кармане,
А ведёт нас за собой.
Где бы ты ни находился,
Если только заблудился,
Он укажет тебе, друг,
Путь на север и на юг.
В кармане моем -
Замечательный друг:
Он знает, где север,
И знает, где юг.
На ладонь он ляжет весь.
Не часы - а стрелки есть.
Он в дороге пригодился,
С ним нигде не заблудился.



Котелок

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен,
Можно в нем уху сварить,
Чай душистый кипятить.



Вёсла

К лежанке у реки
Притащил я две руки.
По руке к бокам приладил
И поплыл по водной глади.
Станут два братца
В речке купаться:
Вынырнут вместе,
Вместе нырнут -

Лодке на месте
Стоять не дают.



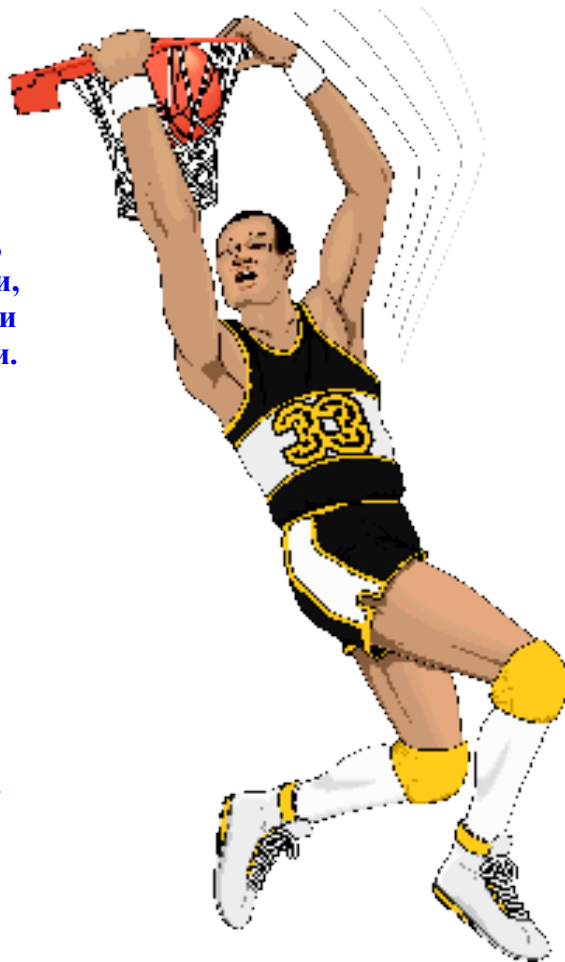
Лодка

Едет без колес,
Колени не оставляет.
Сначала дерево свалили,
Потом нутро ему долбили,
Отом лопатками снабдили
И по реке гулять пустили.
Еду не путем,
Погоняю не кнутом,
А оглянись назад:
Следу нету.



Парус

Уступая ветру в споре,
Увлекает судно за собою.



День и ночь стучит оно,
словно бы заведено. Будет
плохо, если вдруг прекратится
этот стук.
(Сердце)

