***Пословицы о спорте и физкультуре для детей, детские поговорки про спорт и закаливание***

Бег не красен, но здоров.  
Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.  
В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.  
Двигайся больше — проживёшь дольше.  
Движение — спутник здоровья.  
**Если хочешь быть здоров — закаляйся.**  
Закалишься — от болезни отстранишься.  
Закаляй своё тело с пользой для дела.  
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Видна силушка в жилушках.  
Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.  
Ловкий спортсмен — выносливый воин.  
Перед кубком на дождь не смотрят.  
Спорт — закалка на долгую жизнь.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Закаляйся — водой холодной обливайся.  
**И смекалка нужна, и закалка важна.**  
Крепок телом — богат и делом.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Ледяная вода — для хвори беда.  
В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.  
Пешком ходить — долго жить.  
Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья…  
Ребёнком хил, — так взрослым гнил.  
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.  
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.  
**Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.**  
Без осанки и конь — корова.  
В здоровом теле – здоровый дух.  
Главное соревнование — борьба с самим собой.  
Спорт и туризм укрепляют организм.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит!  
Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.  
Физкультура — враг старости.  
Гимнастика удлиняет молодость человека.  
Физкультура лечит, спорт — калечит.  
Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.  
От лежанья да сиденья хвори прибавляются.  
Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.  
Движение это жизнь.  
Отдашь спорту время — взамен получишь здоровье.  
Здоровому все здорово.  
Каждый кузнец своего здоровья.  
С молоду занимайся — на весь век сгодишься!  
**Кто пешком ходит тот долго живет.**  
Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.

### *Загадки про спорт и здоровый*

### *образ жизни*

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)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.(Шахматы)

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)

### *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.

**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.

В уголок наш физкультурный

Приглашаем ,гости, вас

Очень любит детвора

Уголок спортивный

Здесь для них свобода, сила

Ловкость, грация, Ура!

Но начнём всё по порядку,

Чтобы этого добиться

Пришлось немало потрудиться

Родители детишек наших

Нам в помощи не отказали

Сшили деткам мешочки для метания,

И для самообладания

А также помогли приобрести

Мячи, скакалки, боулинг

Ловишки, кегли, гольф

И многое другое

Наш уголок готов.

Ты, лишь только не ленись,

Занимайся спортом.

Для чего нам нужен спорт-

Чтобы силу развивать,

И весь день не уставать!

Спорт ребятам очень нужен,

Все со спортом очень дружат.

Спорт- здоровье, спорт- помощник,

Спорт- игра, физкульт-УРА!