

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 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
Запятые 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 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)

«О пользе спорта и физкультуры»

Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха,-
Так сказали доктора.
Начинаем тренировку -
Бег трусцой доступен всем,
Без уменья и сноровки
И без опыта совсем.
Добежали? Продолжаем,
Нету времени стоять,
Нормативы выполняем -
Нужно гири нам поднять,
На асфальт упасть, отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.
После этих упражнений
Глубже воздуха вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд нырнуть.
Тем, кто плавать не умеет,
Не орать по пустякам! –
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.
После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы, без сомнений,
Не заставят нас болеть.
Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккеем играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...
(Спорт.)

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(Спорт.)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион.)

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.)

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
(Зарядку.)

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражненья по порядку!
Поможет вырасти ...
(Зарядка.)

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о ...
(Зарядке.)

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...
(Гимнастика.)

Друзья у меня интересные есть.
Они не дают ни прилечь, ни присесть.
Я плыл, я бежал, я педали крутил,
Но странно: из дома я не выходил.
(Спортивные тренажёры.)