**Пословицы и поговорки о здоровье и спорте:**

Бег не красен, да здоров.                         Где хотенье, там и уменье.

В здоровом теле здоровый дух.                 Всяк молодец на свой образец.

Здоровье, спорт, труд – рядом идут.        Крепок телом – богат и делом.

Нога споткнется, а голове достается.        Не говори «гоп» пока не перепрыгнешь.

Не зная броду, не суйся в воду.                Река начинается с ручейка, а спорт - с зарядки.

Кто день пропустил зарядку, тот на день постарел.

Не тот спортсмен, кто в детстве прыгает, а тот, кто под старость бегает.

Спорт сочетаешь с делом – здоров и душой и телом.

Поздно поднялся – день потерял, в молодости не учился – жизнь потерял.

**Загадки**

Льется речка - мы лежим, лед на речке - мы бежим.

(Ответ: *Коньки*)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки!  
И несут меня не кони,  
А блестящие …

(Ответ: *Коньки*)

Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих.  
Что за кони у меня.

(Ответ: *Коньки*)

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лед,  
Да мелькают огоньки.  
Кто несет меня? ...

(Ответ: *Коньки*)

Два коня у меня, два коня.  
По воде они возят меня.  
А вода тверда, словно каменная!

(Ответ: *Коньки*)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные ...

(Ответ: *Коньки*)

У нас в округе нет катка,  
Его заменит нам река.  
Мы ждём погоды у реки…  
Вот встанет лёд – возьмём … (КОНЬКИ).

Он знает правила игры  
И всех, кто вдруг их нарушает,  
Он в виде штрафа до поры  
Всех на одну скамью сажает.  
(Спортивный судья.)  
  
Он ведёт соревнованье,  
Судит честно состязанье.  
(Рефери.)  
  
В спорте толк он точно знает,  
Он спортсменов наставляет.  
(Тренер.)

**Олимпийские игры**

Ярким пламенем горит,

Олимпийский дух хранит.

(Олимпийский огонь)

В Греции появились,

Французом возродились,

Людей объединяют,

К спорту приобщают.

Как эти игры называют?(Олимпийские)

В Олимпии появились,

Веками проводились,

Войны отменяли,

Людей объединяли. (Олимпийские игры)

Какой огонь зажигают

Один раз в четыре года? (Олимпийский)

**Бадминтон**

\*\*\*

Белый Ивашка

Из перьев рубашка. (Волан)

\*\*\*

Белый, как снежинка,

Лёгкий, как пушинка,

А его по носу бьют,

Упасть на землю не дают. (Волан)

\*\*\*

С крыльями, а не птица,

Крыльев нет, а летает. (Волан)

**Баскетбол**

Защита не дремлет, в атаку идём,

К щиту приближаясь,

Мяч в корзину кладем. (Баскетбол)

**Бобслей**

Быстро разбегаются,

В бобе помещаются,

По ледовой трассе с горки,

Мчатся двойки и четверки. (Бобслей)

**Биатлон**

Он бежит на лыжах ловко,

За спиной его винтовка.

Предстоит ему в пути

Огневой рубеж пройти:

Лёжа пострелять и стоя,

Будто он на поле боя.

А затем не расслабляться,

Быстро к финишу примчаться. (Биатлонист)

**Большой теннис**

По корту мяч ракетками гоняют,

То отбивают,

То догнать не успевают. (Теннис)

\*\*\*

Ручка есть, да не дверь,

Струны есть, да не гитара,

Если в руки возьмешь,

Мяч  легко отобьешь. (Ракетка)

\*\*\*

Дырявое сито

На ручку прибито,

Мячи отбивает.

Кто его не знает? (Ракетка)

**Борьба**

Исход у боя лишь один возможен,

Соперник на лопатки

Должен быть положен.

**Бокс**

Две подружки – кожаные подушки,

На руки одеваются,на ринге сражаются.

(Боксерские перчатки)

\*\*\*

Помост – квадратный, забор – канатный,

Настилом покрыт, к поединку открыт. (Ринг)

\*\*\*

Вот сошлись они на ринге в схватке.

На руках у каждого перчатки.

Гонг веселый прозвучал,

К началу боя дал сигнал. (Бокс)

**Гольф**

По ровному полю,

Зеленому раздолью

Клюшкой мяч кидают,

В лунку загоняют. (Гольф)

**Гребля**

Весла на воде резвятся,

Лодки к финишу стремятся.

(Гребля)

\*\*\*

Большая лопата

Гребет будто лапа.

Лопата гребет,

Лодка  по воде плывет. (Весло)

\*\*\*

У лодки два братца –

Любят купаться,

Воду разгоняют,

Вперед - назад толкают.

Лодка очень рада -

Ей того и надо.

Чтоб на месте не стоять,

По воде легко бежать.

(Весла)

\*\*\*

Длинное веретено –

По воде плывет оно.

В нем уселись молодцы,

Все умелые гребцы,

Ловко веслами гребут,

Быстро по воде плывут.

(Судно для академической гребли,гребцы)

\*\*\*

По водной дорожке

Бегут сороконожки.

(Суда для академической гребли)

**Горнолыжный спорт**

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

\*\*\*

Мчится герой по горе крутой,

Не боится он мороза,

Скорость как у паровоза.

(Горнолыжник)

\*\*\*

Спортсмен стрелой по склону мчится.

Фонтаном снег от лыж струится,

Ворота ловко объезжает,

Большую скорость развивает.

(Горнолыжник)

**Водное поло**

Игроки за мяч сражаются:

Атакуют, защищаются,

Бьют прицельно по воротам

Слева, справа, с разворота.

Гол забьют, кричат: «Ура!»

Но проводится игра

В бассейне, а не на поле.

И называется (Водное поло)

**Волейбол**

От того я так надут,

Что меня повсюду ждут.

Я бываю баскетбольным,

Гимнастическим, футбольным,

Нужен в регби и гандболе,

В волейболе и бейсболе,

В поло, теннисе, хоккее.

Кто я говори скорее. (Мяч)

\*\*\*

Над площадкой я летаю,

Словно крылья у меня.

Через сетку я порхаю

Много раз туда – сюда.

С удовольствием играю

В «пляжный» летом иногда.

Закаляют, вдохновляют

Солнце, воздух и вода!

(Волейбольный мяч)

\*\*\*

Я из ладоней в ладони лечу –

Смирно лежать не хочу. (Мяч)

\*\*\*

Упадет – поскачет,

Ударишь – не плачет. (Мяч)

**Велосипедный спорт**

Держусь я только на ходу,

А если встану – упаду. (Велосипед)

\*\*\*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

\*\*\*

Едет он на двух колесах,

Не буксует на откосах.

И бензина в баке нет.

Это мой… (велосипед).

\*\*\*

Могут быть самыми разными

Зелеными, синими, красными.

Детскими и взрослыми,

Двух- и трехколесными,

Дорожными, складными,

Спортивными, цирковыми.

Знают внуки, знают деды

Это все… (велосипеды).

\*\*\*

Вращаются колеса,

Поблескивают спицы,

И гонщиков шоссейных

Несется колесница.

(Велоспорт)

**Кёрлинг**

До чего смешной народ –

Камень кинули на лед.

Впереди него бегут,

Щётками зачем-то трут

Без того блестящий лед.

А зачем? Ну, кто поймет.

Неужели это спорт? (Кёрлинг)

**Конькобежный спорт**

\*\*\*

Ледяная площадка

Выровнена гладко,

От снега расчищается,

Здесь на коньках катаются. (Каток)

\*\*\*

Мчусь как пуля я вперед.

Лишь поскрипывает лёд

И мелькают огоньки.

Кто несет меня?...(Коньки)

\*\*\*

Льётся речка – мы лежим.

Лёд на речке – мы бежим. (Коньки)

\*\*\*

По ледяной дорожке

Коньки стремительно скользят.

Спортсмены друг друга

Перегнать хотят.

(Конькобежный спорт).

**Легкая атлетика**

На стадионе бег, ходьба,

Прыжки, метанье,

Как правильно назвать соревнованья?

(Легкая атлетика)

\*\*\*

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих рыбацкие сети.

(Стадион)

\*\*\*

У линии условной

Спортсмены все стоят.

Никто не шевельнется

Пока не дали… (старт)

\*\*\*

Скажи, какой железный мяч

Одной рукой толкнул силач? (Ядро)

\*\*\*

Какие снаряды спортсмены метают?

(Молот, диск, копье)

\*\*\*

Какие снаряды спортсмены толкают?

(Ядро)

\*\*\*

Не забивают гвозди им

Ни в жаркий день, ни в холод.

Он не похож на молоток.

Снаряд спортивный…  (молот)

\*\*\*

Вот тяжелое ядро,

Трос отходит от него,

Тонкий, длинный трос стальной

С рукояткой небольшой,

Чтоб снаряд руками брать,

Что есть силы в даль метать.

Я хочу спросить ребят:

Что же это за снаряд? (Молот)

\*\*\*

Он – метательный снаряд,

Молоту и диску брат.

Изготовлен из металла,

Весит меньше килограмма,

Свыше сажени длиной.

Что же за снаряд такой? (Копье)

\*\*\*

В старину раз в поле чистом

Пушкари-артиллеристы

Решили усталые мышцы размять,

Снаряды тяжелые вдаль покидать.

Вот так развлекались они до утра,

Придумав вид спорта…

(Толканье ядра)

**Парусный спорт**

Плывет белый гусь –

Брюхо деревянное.

Крыло полотняное (Яхта).

\*\*\*

Вот суденышки бегут,

Вправо-влево, там и тут,

Люди ими управляют,

С ветром по волнам гуляют.

(Парусный спорт)

**Плавание**

По водным дорожкам

Плывут наши ассы,

То баттерфляем,

То кролем, то брассом. (Плавание)

\*\*\*

Город огромный,

А в городе чудо:

Налили воду

В огромное блюдо,

В каменном блюде

С водою зеленой

Плавают люди

Зимою студеной. (Бассейн)

**Прыжки в воду**

В небо ласточкой вспорхнет,

Рыбкой в озеро нырнет.

(Прыгун в воду)

\*\*\*

От доски легко толкается,

В воду бесстрашно бросается.

(Прыгун в воду)

**Прыжки с трамплина**

На трамплин поднялся,

Высоты не боялся.

Лыжи надел,

С трамплина слетел,

На землю приземлился,

Не упал, не разбился.

Кто же это?

(Прыгун на лыжах с трамплина)

**Регби**

Что же это за игра, не пойму я что-то?

Мяч овальный, словно дыня,

Буквой «Н» ворота.

И одеты игроки, будто хоккеисты,

Но играют не на льду, на траве душистой.

Мяч они передают руками и ногами.

Что же это за игра? Догадайтесь сами.

(Регби)

**Санный спорт**

Я катаюсь на нем

До вечерней поры.

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда

Сам пешком я хожу

И коня своего

За веревку вожу. (Санки)

На них сидя разгоняются,

А лёжа на спине спускаются.

(Спортивные сани)

**Спортивная гимнастика**

Упражнения на брусьях,

Коне и бревне,

Этим юным спортсменам

По силам вполне.

(Гимнасты)

**Стрельба из лука**

Натянули тетиву,

Стрелы выпустили… У-у-у

Полетели, не упали,

Прямо в яблочко попали.

(Стрельба из лука)

\*\*\*

Он изогнут дугой,

С тонкой нитью – тетивой.

Он охотник, воин, спортсмен.

Для метанья создан стрел.

(Лук)

**Стрельба**

Пули в воздухе летают,

Никого не убивают.

Потому что на мишени

Дан прицел и направленье.

(Стрелковый спорт)

**Сноуборд**

Вот  доска с горы летит,

На доске спортсмен стоит.

Едет, будто по волнам,

По искрящимся снегам.

**Тяжелая атлетика**

Спортсмен подходит к штанге,

За гриф ее берет.

Качнет снаряд вперед – назад,

И вот снаряд вверху – вес взят.

(Тяжелая атлетика)

\*\*\*

Стоит Улита

Из железа отлита.

Кто к ней подойдет –

Всяк за ручку берет.

Но поднять красавицу

Не у всех получается. (Гиря)

\*\*\*

Стоит невеста,

Не сдвинуть с места. (Гиря, штанга)

\*\*\*

Вот железные блины,

Словно камни тяжелы,

На палку прикрепляются,

Что же получается? (Штанга)

**Фигурное катание**

Под музыку на льду прыжки,

Поддержки и вращенья.

Полозья у коньков блестят,

Костюмы – загляденье.

(Фигурное катание)

**Фристайл**

Исполняются вращенья

И прыжки на удивленье.

Пируэты, трюки… Ах!

Только лыжи на ногах. (Фристайл)

**Хоккей**

\*\*\*

На катке игра идет,

Раскалён коньками лёд.

Две команды выступают,

Шайбу клюшками гоняют.

Эй, ребята, веселей.

А игра эта… (хоккей).

\*\*\*

Костыль кривой

Так и рвётся в бой. (Клюшка)

\*\*\*

Резиновая Марфушка, чёрное брюшко,

По льду летает, в ворота попадает.

Дружит с клюшкой и коньками,

Кто она, скажите сами? (Шайба)

\*\*\*

Черна, да не ночь, кругла, да не колесо.

По льду катается, а ног нет. (Шайба)

\*\*\*

Коньки на ногах, клюшка в руках,

За шайбу сражается

Как называется? (Хоккеист)

\*\*\*

Шайбу клюшкой метко бей,

Коль играешь ты в … (хоккей).

**Хоккей на траве**

Много клюшек – один мяч,

По траве несется вскачь.

(Хоккей на траве)

\*\*\*

Есть мячи хоккейные, зимние и летние,

Дружат они с клюшками –

Верными подружками.

Их стихия – это поле,

Привлекает их раздолье.

Летом – поле травяное,

А зимою – ледяное.

**Художественная гимнастика**

Лентой называют, а в косу не вплетают.

(Гимнастическая лента)

\*\*\*

На помосте буква «О»

Полюбуйтесь, каково!

Подскочила ловко, смело,

Закружилась, и… взлетела. (Обруч)

\*\*\*

Эти хрупкие стрекозы

Со скакалкой – виртуозы,

Управляют обручами,

Булавами и мячами,

Могут лентой рисовать,

Кто они хочу я знать? (Гимнастки)

**Шахматы**

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов ни штыков. (Шахматы)

**Фехтование**

Стальной комар наноси удар

Один на один Колет только мужчин. (Шпага)

\*\*\*

Игла уколет –  сирена завоет. (Рапира)

\*\*\*

Колет, рубит, эспадрон. Поединок начал он. (Сабля)

\*\*\*

Два соперника в схватке сражаются:

Нападают и отбивается.

Крови нет от укола рапиры.

Хоть с боями проходят турниры.

(Фехтование)

\*\*\*

Костюм бел, словно мел,

А в руке клинок остер.

На помосте мушкетер. (Фехтование)

\*\*\*

Шпаги, сабли и рапиры,

Белоснежные мундиры,

Маски с сеткою стальной –

Мушкетеры вышли в бой. (Фехтование)

**футбол**

Удачный пас – в ворота гол!

Как называется игра? (Футбол)

\*\*\*

От ударов я, взлетая,

Вдаль лечу во весь опор.

Я люблю влетать в ворота,

Слышать радостное «Гол!»

У меня одна забота,

Чтобы красивым был футбол.

Не люблю, когда руками

Меня трогают порой.

Укротить меня ногами можно

Или головой. (Футбольный мяч)