

Відгадай і розфарбуй

(Збірник віршів, лічилок, загадок,
пісень та приказок про спорт)



Управління освіти виконавчого комітету
Нововолинської міської ради
Нововолинський міський методичний кабінет
Нововолинської міської ради
Нововолинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №7
Нововолинської міської ради Волинської області

Відгадай і розфарбуй

(Збірник віршів, лічилок, загадок,
пісень та приказок про спорт)

Збірник складається з розмальовок, лічилок, віршів, загадок, кросвордів, прислів'їв та приказок про здоров'я і спорт. Він розрахований на вчителів фізичної культури, вчителів початкових класів, вихователів груп продовженого дня, які намагаються урізноманітнити форми роботи на уроці і зробити його цікавим, а також змалечку прищепити любов до занять спортом та бажання вести здоровий спосіб життя.

Укладачі: Горпиніч В.М., учитель фізичної культури, старший учитель
Горпиніч О.Г., викладач фізичного виховання ДВНЗ «Нововолинський електромеханічний коледж», старший викладач

Рецензенти: Левчук Людмила Ярославівна, заступник директора з навчально-виховної роботи, учитель – методист
Івановський Роман Васильович, методист – сумісник міського методичного кабінету

Збірник розглянуто і схвалено на засіданні шкільної методичної ради
Протокол № 4 від 26.01.2018

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. РОЗФАРБУЙ І ВІДГАДАЙ... ..	4
1.1. Лічилки з розмальовками.....	4
1.2. Вірші з розмальовками.....	8
1.3. Спортивні загадки	17
РОЗДІЛ II. ЧАЙНВОРДИ, КРОСВОРДИ.....	26
РОЗДІЛ III. ПЕРЛИНИ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ.....	30
РОЗДІЛ IV. АВТОРСЬКІ ПІСНІ ПРО СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я.....	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37

ВСТУП

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян

Сьогодні вчителю важливо не просто дати міцні знання учням, а й виховати потребу постійно вчитися, шукати й використовувати інформацію, бути готовим змінюватися та пристосовуватися до нових потреб.

Педагогу необхідно продумувати й викладати матеріал цікаво, здивувати дитину, принести радість пізнання й успіху від своїх дій, розвивати мислення, уяву, фізичні якості.

Робота з фізичної культури в школі відрізняється великим різноманіттям форм, які вимагають від учнів прояву ініціативи, що сприяє вихованню організаційних навичок, активності, винахідливості. Здійснюване в тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням, фізична культура сприяє всебічному розвитку школярів

РОЗДІЛ І. РОЗФАРБУЙ ТА ВІДГАДАЙ

1.1. Розмальовки з лічилками



Сонце світить всім тепленько:
„Ми промінчики маленькі.
Любимо змагатись,
В спортивні ігри гратись!

Ми зібралися для гри,
Взяли їжі і води.
Будем їсти, будем пити,
Ну, а ти підеш водити!”

Їде карета,
Дзвоном дзвонить.
Вийшла пані,
Лічить коні:
Раз, два, три - вийди ти!

Ішов кіт через сто воріт
До кінця дійшов,
Котеня знайшов: „Няв!”

П'ять зайчаток вийшли з дому.
Спершу стали по одному,
Потім – в пари, топчуть сніг,
Хто без пари – геть побіг.

Тікав заєць через міст -
Довгі вуха, куций хвіст.
А ти далі не тікай,
Рахувати починай,
Раз, два, три – вийди ти!

Котилася торба
З високого горба,
А в цій торбі –
Хліб, паляниця.
Кому доведеться –
Тому і жмуриється.



Щоб було здорове тіло –
Встав і враз берись за діло.
Ти зарядкою займайся
І водою умивайся.
А щоб дух здоровий мати,
Треба добрим в світі стати!

Сіра муха-цокотуха
Сіла Грицеві на вухо.
Гричик чує – щось гуде,
Та як крикне: «Звір іде!»

Попіл, попіл, попільниця,
А де ж наша зозулиця?

Понад морем літала,
Сивим оком моргала.
А ти, зозуле, не моргай,
Якнайшвидше утікай.

Федір, Сидір і Каленик
Збудували тут куреник.
У куренику сидять,
По варенику їдять.
В нас вареників немає,
Хто жмуритись починає?

Ходила квочка
Коло кілочка,
Водила діток
Коло квіток.
Квок, квок,
Золотий клубок.

Сів метелик на травичку,
І сказав якусь дурничку:
«Раз, два, три – вийдеш ти!»

1.2. Вірші з розмальовками



О спорт! О спорт!
Це просто клас!
Дружіть із ним завжди,
Здоров'я, юність, силу дасть
І творчої снаги!

Повітря, сонце і вода -
Для всіх хвороб просто біда.
Тож гартуватись, друже, слід,
Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,
Водою тіло обливай,
Морозу, холоду не бійся,
А для сміливості ти смійся.

Головне - здоровим бути -
Це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила,
То весь світ людині милий.

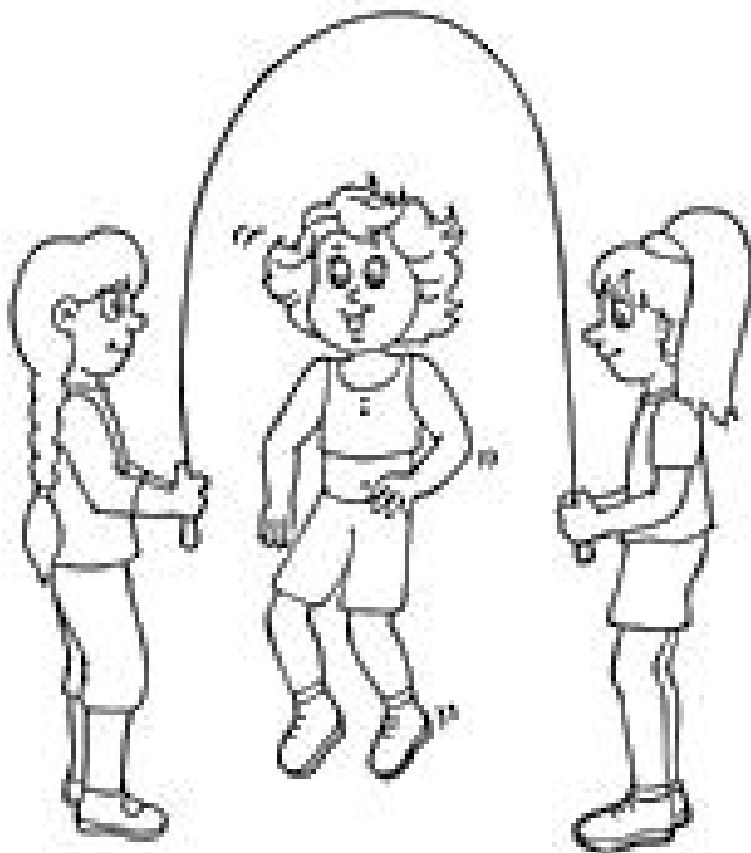
Й думка в неї веселенька,
І тоді вона жвавенька.
Все їй хочеться робити,
І сміятись, і радіти.

А як тільки захворіє -
Зразу й сонечко тускніє.
Тому це запам'ятай
Й про своє здоров'я дбай!

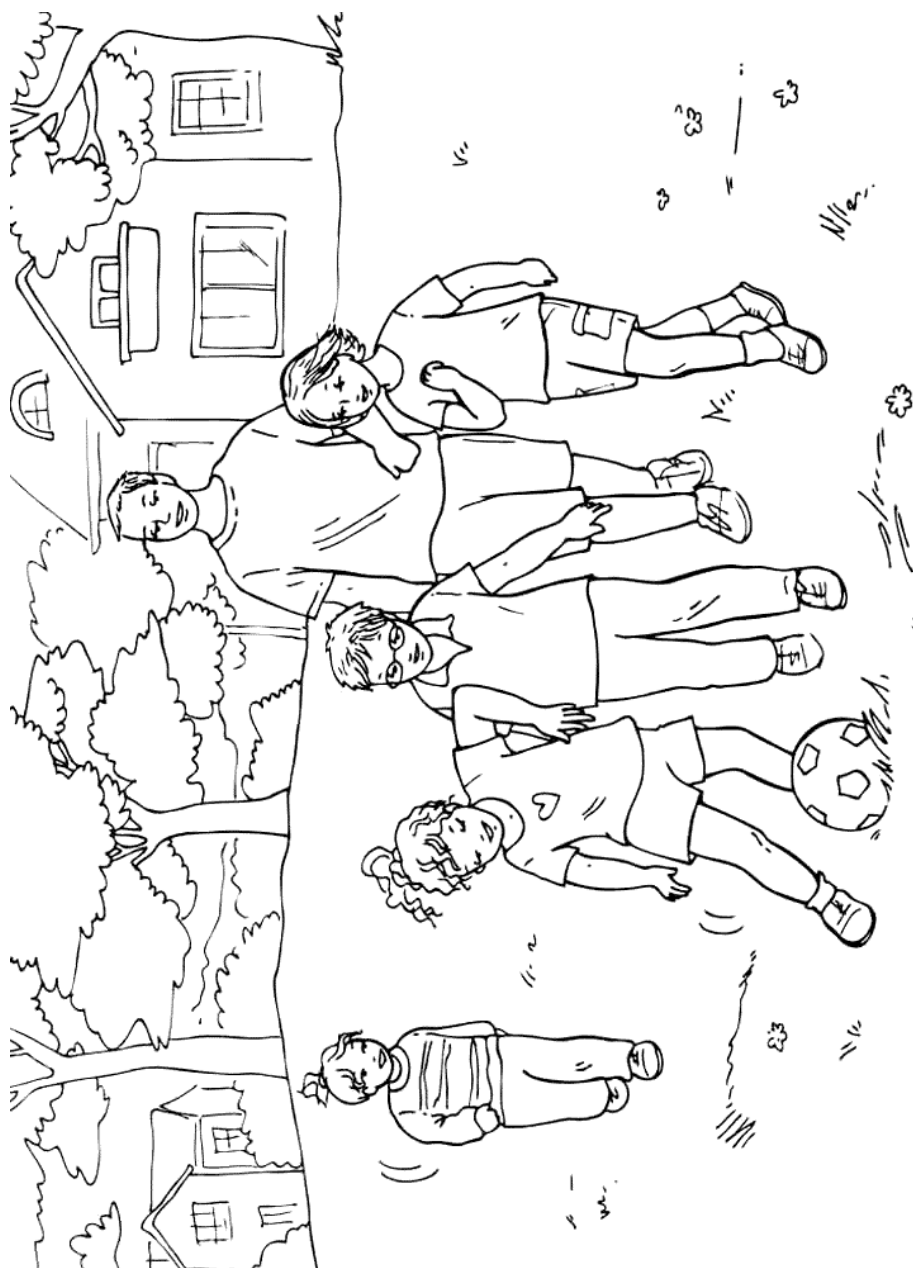
Ми – завзяті дітлахи!
Будем грати залюбки.
Гру розпочинаймо
Кроком руш! Рушаймо!



Здоров'я - це сила!
Здоров'я - це клас!
Хай буде здоров'я
У вас і у нас!

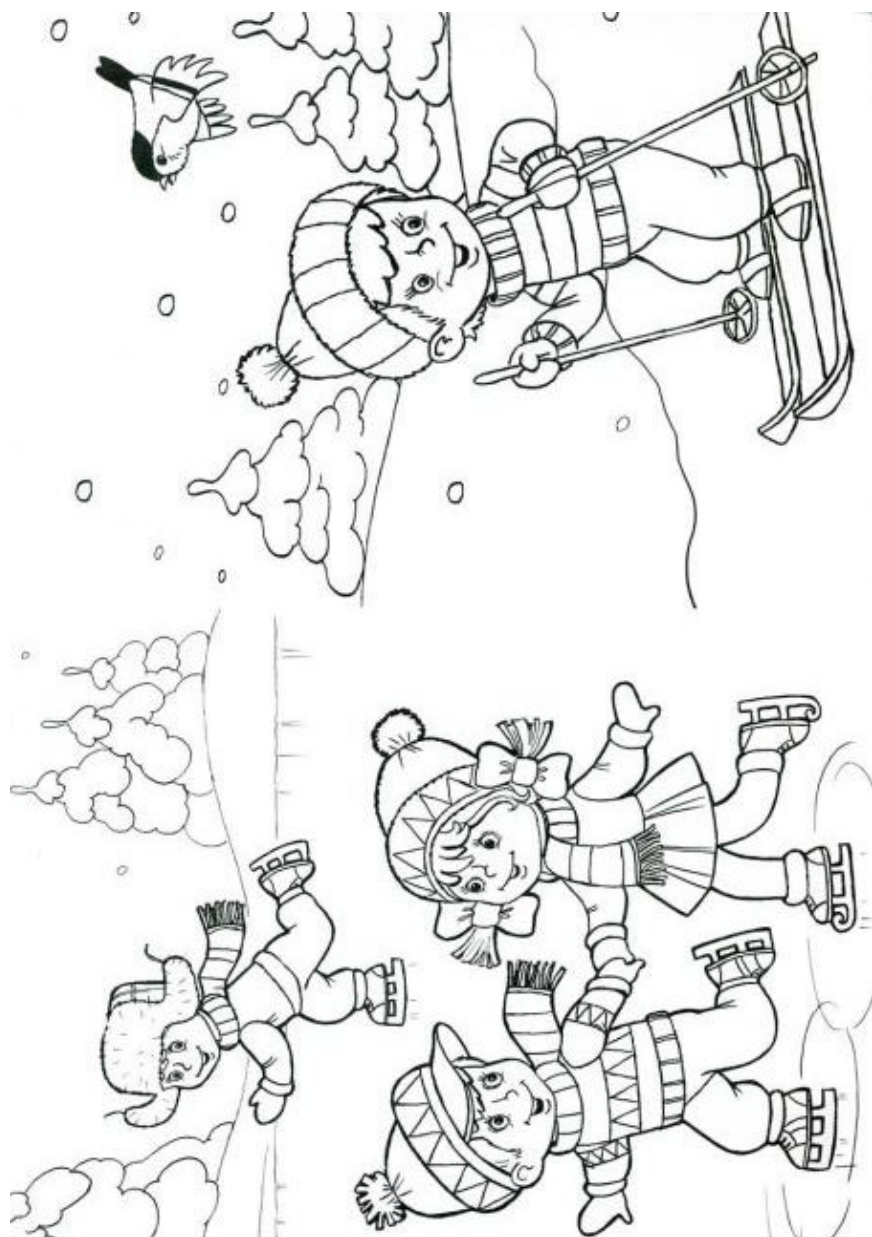


Дощик крапає рясненько,
Ми краплиночки маленькі.
Дружні ми та дужі,
До спорту не байдужі!



Нам відомо це чудово,
Коли ми усі здорові.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.
Є один рецепт у світі –
Він усім підходить дітям.
Якщо будем спорт любити,
Зможем років сто прожити !
Бережіть здоров'я власне,
Поки є на це ще час,
Бо життя таке прекрасне,
І воно одне у нас.

Хто здоровий, той сміється,
Все йому в житті вдається,
Радість б'ється в нім щоднини -
Це ж чудово для людини!
Хто здоровий, той не плаче,
Жде його в житті удача.
Він уміє працювати,
Вчитись і відпочивати.
Хто здоровий - не сумує,
Над загадками мудрує,
Він сміливо в світ іде
Й за собою всіх веде.
Бо здоров'я - це прекрасно,
Здорово, чудово, ясно!
І доступні для людини
Всі дороги і стежини!



Щоб здоровим, сильним бути,
Треба нам про сум забути.

Спортом треба всім займатись
І частіше усміхатись!

Бо усміхнена людина –
Це і здоров`я половина!

Спорт

Стадіон, басейни, корти -
атрибути знані спорту,
боротьби, змагань, наснаги,
сили, спритності, відваги.

Протиборство, перемоги -
спортом пройдені дороги.
Успіх, результат, медалі,
сльози, гімн на п'єдесталі.

Праця, піт і тренування.
Підсумовують старання -
Новий світовий рекорд.
То ж приймай вітання, СПОРТ!



1.3. СПОРТИВНІ ЗАГАДКИ

Бокс, хокей, бобслей, футбол,
Сноуборд і волейбол...
Стадіон, басейни, корт —
Об'єднало слово... (*спорт*).



Дві команди, як в футболі,
Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід... (*хокей*).



Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногах не б'ють — це фол!
Називають гру... (футбол).



Той, хто диво-дошку має,
Із гори, мов птах, злітає.
Це не гра — зимовий спорт!
Зветься вид цей... (сноуборд).



З гірки мчаться сани-біб,
В них сидить кілька осіб.
Швидкість там — не для дітей!
Звуть вид спорту цей... (бобслей).



Ця спортивна боротьба —
Рух на лижах і стрільба...
Гонка-справжній марафон!
Цей вид спорту... (біатлон).



Сіли наші дітлахи
І поїхали з гори...
Люблять їх усі малята.
Звуть візочок цей... (*санчата*).



З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють — іскри йдуть!
Гострі та стрімкі вони.
Мають назву... (*ковзани*).



Покатають нас вони,
Але це не ковзани!
Білі, чорні, сині, рижі...
Дощечки ці звуться.. (*лижі*).



Як на лід рушають грати,
одягають стильні лати.
Ключки, шайбу й ковзани
поєднали в грі вони (*хокеїсти*).



Він лежати ніяк не хоче.
Якщо кинуть, він підскочить.
Ледве вдариш, відразу вскач,
Ну, звичайно — це є ... (м'яч).



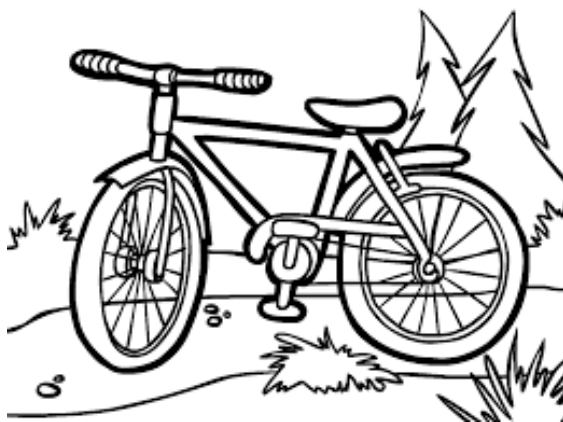
Рано - вранці вздовж дороги
На траві блищить роса.
По дорозі їдуть ноги,
І біжать два колеса (Велосипед).



Хто по снігу швидко мчиться,
Провалитись не боїться? (Лижник).



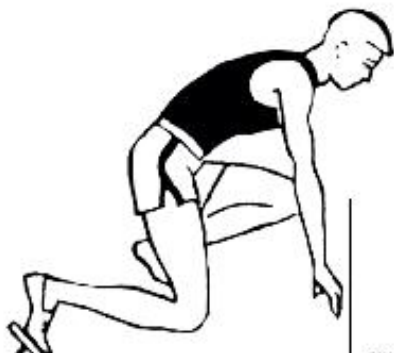
Цей кінь не їсть вівса,
Замість ніг — два колеса (Велосипед).



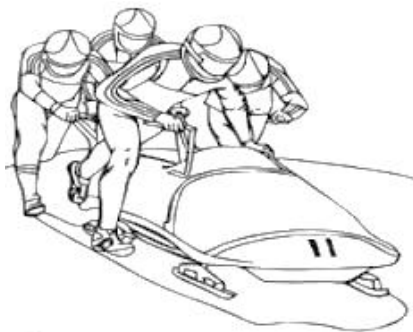
Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку... (дбати).
Кожний ранок обливатись
І зарядкою... (займатись).
Кличе дощечка завзято
з гірки сніжної з'їжджати.
Популярним робить спорт,
що зоветься ... (сноуборд).



Естафета нелегка:
Чекаю команду для ривка (Старт).



Можна лежачи в санчатах
стрімко вниз по трасі мчати.
Безліч швидкісних ідей
пропонує нам ... (бобслей).



Щоб ми ніколи і нічим не хворіли,
Щоб здоровим рум'янцем щоки горіли,
Щоб ми на відмінно уроки всі вчили,
Щоб у школі і вдома ми бадьорими були,
Щоб було здоров'я у відмінному порядку,-
Всім потрібно зранку робитизарядку.



РОЗДІЛ II. ЧАЙНВОРДИ, КРОСВОРДИ

Чайнворд «Як починалися Олімпіади?»

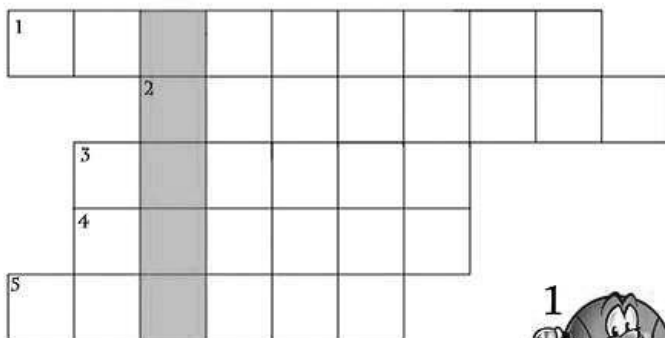
Знайди слова, виділені великими літерами у тексті під квадратом, а потім у самому квадраті з літерами. Вони можуть бути написані зліва направо, справа наліво, знизу догори, згори донизу, а також по діагоналі.

Ц	І	К	Ь	С	Й	І	П	М	І	Л	О	У	Х
Е	А	Л	П	Ш	Б	И	З	Г	Щ	А	Т	Ч	С
Р	Н	Й	Я	І	Г	І	Л	Е	Р	Х	Ю	А	М
Е	Р	Л	Ж	А	Л	К	П	А	У	І	З	С	Я
М	Г	Л	З	Е	В	С	О	И	Ц	У	Е	Н	Н
О	Р	У	С	Ч	К	Т	Н	А	Х	Т	К	И	Н
Н	Е	П	Ш	О	Б	Й	З	Я	Ь	Р	Ж	К	А
І	Ц	Ф	Б	Й	І	І	К	П	А	О	Д	А	Г
Й	І	З	А	В	Л	Е	Г	О	Щ	П	Л	М	А
С	Ї	К	Т	І	О	П	И	Ц	Є	С	Т	И	М
Г	М	Е	В	Ф	Й	Л	С	М	Ж	Р	Я	М	З
Т	Ш	И	Ц	У	Б	Ь	Т	О	Р	О	Б	А	І
У	Ц	Н	Ї	Ф	С	Т	А	Д	Г	Й	Є	Р	С
Л	Х	Я	Ц	И	Н	С	І	Л	О	К	Ш	Х	Е

Тисячоріччя тому народ ГРЕЦІЇ мав ЦИВІЛІЗАЦІЮ. Греки любили різні види СПОРТУ, тому вірили, що міцне тіло важливе, як і розум. Основними змаганнями були БІГ, перегони на КОЛІСНИЦЯХ, БОКС,БОРОТЬБА. РЕЛІГІЯ була для греків дуже важливою, вони вірили у багатьох богів, і найголовнішим серед них був ЗЕВС. ХРАМ було споруджено в долині

Олімпії, спортивні ЗМАГАННЯ були складовою частиною релігійних церемоній, що проводилися тут. 776 рік до нової ери – рік, коли вперше зареєстровано результати змагань, що проводилися під час ЦЕРЕМОНІЙ на честь Зевса. Ігри проводилися тоді що чотири роки. Навіть ВІЙНИ припинялися на цей період, аби чоловіки та юнаки змогли стати УЧАСНИКАМИ. Ці ігри стали відомі під назвою ОЛІМПІЙСЬКІ.

Кросворд «Сховане слово»



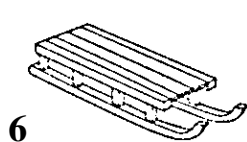
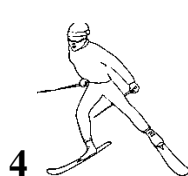
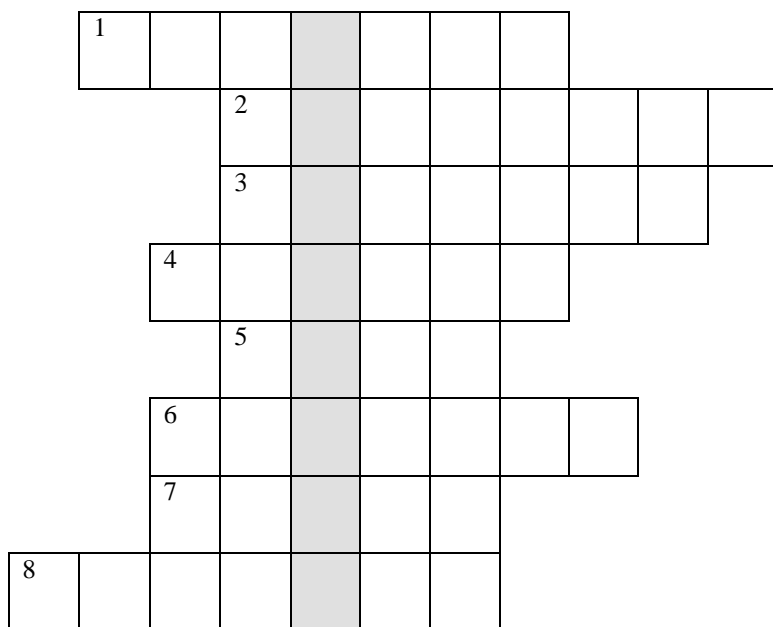
Чайнворд «Види спорту»

У квадраті з літерами знайди назви різних видів спорту.

М	Л	О	Б	Й	Е	Л	О	В	У	Ш	А	С	О	Ч
А	Г	Д	Є	Л	О	Б	Д	Н	А	Г	П	О	Д	Р
Р	Н	Ю	М	З	Л	Й	А	Т	С	І	Р	Ф	Н	Е
А	О	З	Й	Р	Н	С	Т	П	К	М	Щ	Т	О	Б
Ф	Л	Д	У	Е	В	Ц	І	Й	Я	Н	С	Б	В	Н
О	Т	Ж	Ю	М	К	Є	Х	Н	Ф	А	У	О	К	І
Н	А	Ц	Я	Д	Б	О	М	Е	Е	С	Ж	Л	Е	У
О	І	Ф	Н	А	И	Н	Х	Д	Ь	Т	І	Г	Х	Л
Л	Б	А	С	К	Е	Т	Б	О	Л	И	З	И	Т	О
Т	П	Є	Ш	Ю	У	Ф	П	Е	Д	К	О	Ю	Е	Б
А	Ь	Х	К	В	Е	С	Л	У	В	А	Н	Н	Я	Т
И	Г	О	А	Я	И	К	І	Г	Ю	Ж	Т	Й	П	У
Р	З	Н	С	Ц	Б	О	Р	О	Т	Ь	Б	А	М	Ф
Т	Н	К	Г	Р	Л	Б	А	Д	М	І	Н	Т	О	Н
Я	Н	Н	А	В	А	Л	П	З	Е	Й	Х	В	А	Д

Слова можуть бути написані зліва направо, справа наліво, знизу догори, згори донизу, а також по діагоналі: *бадмінтон, баскетбол, гімнастика, софтбол, фехтування, біатлон, веслування, дзюдо, теніс, фрістайл, волейбол, марафон, триатлон, футбол, боротьба, бокс, гандбол, плавання, тхеквондо, хокей.*

Кросворд «Сховане слово»



РОЗДІЛ III. ПЕРЛИНИ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ

Загартовуй своє тіло з користю для діла.

Розпочинай нове життя не з понеділка, а з
ранкової гімнастики.

Найбільше багатство – здоров'я.

Здоров'я не купиш, хвороби не продаси.

Здоров'я - усьому голова.

Немає друга вірнішого за здоров'я.

Бережи одержу знову, а здоров'я змолodu.

Поки людина здорова, то здоров'я не шанує.

Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши –
плачемо.

Фізкультура і праця здоров'я несуть.

Хто день починає з зарядки, у того здоров'я в
порядку.

Якщо хочеш здоров'я мати, треба рано вставати.

Веселий сміх – здоров'я міх.

У здоровому тілі здоровий дух.

Без здоров'я нічого людині не миле.

Ліпше здоров'я, як готові гроші.

Як на душі, так і на тілі.

Не просимо хліба у Бога, а просимо здоров'я.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

Держи голову в холоді, а ноги в теплі - прожи -
веш довгий вік на Землі.

Добрі зуби і камінь їстимуть.

Усе можна купити, крім здоров'я.

Без здоров'я немає щастя.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

У кого що болить, той про те й гомонить.

Хворому і мед гіркий.

Здоров'я нівроку, аби не муляло збоку.

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я — доки молодий.

Як дитина бігає і грається, так і їй здоров'я усміхається.

Холоду не бійся, сам по пояс мийся.

Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.

Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.

Хто спортом займається, той сили набирається.

Зі спортом не дружиш — не раз про тім потужиш.

Віддай спорту час – й отримай здоров'я.

РОЗДІЛ IV. АВТОРСЬКІ ПІСНІ ПРО СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я

Фізкульт-ура!

Муз. Ю. Чичкова,

Сл. З. Петрової, переклад В. Переяславця

Щоб рости і гартуватись,
Стать міцними, як броня,
Фізкультурою займатись
Треба, друзі, нам щодня!

Приспів:

Як слід загартуватись
Настала нам пора.
Фізкульт-ура! Фізкульт-ура!
Фізкульт-ура!

Нам пілюлі та мікстуру
В зимовий холодний день
Заміняють фізкультура,
Обтирання крижане.

Приспів.

Чи ангіні, чи застудам
Кажем: “Геть з-перед очей!”
Ковзани і лижі любим,
Дружим з шайбою, м’ячем.

Гімнастика

Сл. Наталі Гуркіної

Вправо голову і вліво
Нахиляєм неквапливо.
Шию також розминаєм,
В різні боки повертаєм!..

Тулуб вправо, потім вліво
Повертаємо грайливо.
Крутимо і обертаєм,
Прогинаєм, нахиляєм...

Ручки вгору, аж до неба!
Обійняти світ нам треба!
Ще раз вгору потягнулись
І до сонечка всміхнулись!

Звіроби́ка

На підвіконня сіла кішка,
Вмивається, бо чепурна.
За кішкою постежмо трішки
І зробим так, як робить це вона.

Приспів:

1, 2, 3,
Спробуй, повтори.
3, 4, 5,

Нумо повторять.

1, 2, 3,

Спробуй, повтори.

3, 4, 5,

Знову повторять.

Дуже добре так!

Змія по стежці лісовій

Повзе - ховатись не спішить.

А ми стараймося мерщій

Руками її рухи повторить.

Приспів.

В болоті чапля, мов на чатах,

Стоїть і ловить жабенят.

Не важко зовсім так стояти –

Для нас, для натренованих малят.

Приспів.

Тварини ці не чинять шкоди

І ти їх кривдить не давай,

Бо ти людина, друг природи,

Про звички їхні добре пам'ятай!

Приспів.

Здоров'я

Сл. Віталія Стебенєва

Муз. Віктора Пеньковського

Коли день ще на початку,
Довго в ліжку не лежи,
Не лілуйсь, зроби зарядку,
І до школи ти біжи.

Приспів

Здоров'я - це багатство,
Яке Господь нам дав,
І треба, щоб з дитинства
Його ти цінував.
Здоров'я не придбаєш
За гроші, пам'ятай.
Його від Бога маєш,
Про це не забувай.

Бережи здоров'я змалку,
Бо хазяїн тіла - ти.
Щоб життя прожити довге,
Себе треба берегти.

Приспів

Секрет здоров'я

Слова О. Вратарьова

Музика О. Злотника

Я ніколи не хворію,
Вірите мені?
Хочете, секрет відкрию,
Хочете, чи ні?
Мій секрет такий великий,
Як зелений луг.
Там найкращі в світі ліки
Від усіх недуг.

Приспів:

Ой трава-мурава
А над нею – небо!
В світі краще не бува,
А мені не треба!

Там живе казкова фея,
Діамант – краса.
Мабуть, ви знайомі з нею,
Звуть її „роса”.
Мій секрет – це дуже просто:
Зелен трав поміж
Кроси бігайте по росах
Просто босоніж.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М.М. Твій перший олімпійський путівник /М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 104с.
2. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. /О.Я.Кругляк. -Тернопіль:Вид.група „Підручники і посібники”, 2007. – 80с.
3. Черненко Н. Спортивні свята / Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. - 128с.
4. [Електронний ресурс]
<http://ditki.com.ua/zagadki/zimovijj-spor>
5. [Електронний ресурс]
[http://emmanuel.org.ua/ukr/II/kids/songHealth U.htm](http://emmanuel.org.ua/ukr/II/kids/songHealthU.htm)
6. [Електронний ресурс]
<http://raskraska.com/raskraski/409/25.html>
7. [Електронний ресурс]
<http://krasotkina.com/content/>
8. [Електронний ресурс]
<http://lesia.vozniuk.com.ua>
9. [Електронний ресурс]
<http://minus.lviv.ua/minus/artist/>
10. [Електронний ресурс] <http://n.raskraski.link>

- 11.[Електронний ресурс]
[http://osvita.ua/school/lessons summary/
health/3765/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/health/3765/)
12. [Електронний ресурс] [http://ped-
kopilka.com.ua](http://ped-kopilka.com.ua)
13. [Електронний ресурс] [http://pisni.org.ua/
songs/4304930.html](http://pisni.org.ua/songs/4304930.html)
14. [Електронний ресурс]
[http://static.klasnaocinka.com.ua/...22/
.../virshi pro fizkulturu ta sport.doc](http://static.klasnaocinka.com.ua/...22/.../virshi_pro_fizkulturu_ta_sport.doc)
- 15.[Електронний ресурс]
[http://supercoloring.com/ua/sections/
rozmalovky](http://supercoloring.com/ua/sections/rozmalovky)
16. [Електронний ресурс]
[http://virchi.pp.net.ua/ forum](http://virchi.pp.net.ua/forum)
17. [Електронний ресурс] <http://zaspivaj.com>

