

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 23  
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,  
тел: (343)366-81-35(34), e-mail: mbdou2366@mail.ru

# Педагогический проект Животные Арктики



Составила воспитатель 1КК: Свердловская  
Татьяна Геннадьевна

## Проект «Животные Арктики»

### Цель проекта:

Ознакомление детей с Арктикой ; с особенностями природных условий Арктического края; с животными Арктики ; их внешнем виде, образе жизни и поведенческих.

### Задачи проекта:

- формировать у детей желания общаться с природой и отражать свои впечатления через различные виды деятельности.
- учить пониманию необходимости бережного и заботливого отношения к природе, основанное на ее нравственно — эстетическом и практическом значении для человека.
- воспитывать у детей желание получить информацию о животных Арктики

**Тип проекта:** исследовательский, познавательно-творческий.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** дети средней группы, родители, педагоги ДОО.

**Реализация проекта:** с января по февраль (1 месяц)

**Основание для разработки проекта:** Познакомить детей с животными Арктики

### Предполагаемый результат:

- Появление у детей желания общаться с природой и отражать свои впечатления через различные виды деятельности;
- Приходит понимание необходимости бережного и заботливого отношения к природе, основанное на ее нравственно — эстетическом и практическом значении для человека;
- Желание детей получить большую информацию о животных Арктики;

### 1 этап - подготовительный.

Подбор методической литературы:

1. Степанов В.А. Мир зверей и птиц. Серия «Учебник для малышей». Издательство «Фламинго», 2011.
- 2.Энциклопедия «Живой мир». Издательский дом «Росмэн». М.- 1994.
3. Никишин А.А. Моя первая книга о животных.- М. Издательство «РОСМЭН - ПРЕСС», 2004.
4. Люцис К. Животный мир в картинках. – М. Русское энциклопедическое товарищество, 2003.

## 2 этап - «Основные направления реализации проекта».

Раздел программы	Виды деятельности
Познавательное развитие	<p><b>Серия бесед:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>— «Знакомство с Арктикой»</li><li>— «Знакомство с животными Севера»</li><li>— «О климатических условиях Заполярья, о животных Арктики»</li><li>— «Царство холода и льда»</li><li>— «Правила поведения на морозе»,</li><li>— «Могут ли встретиться белый медведь и пингвин? »</li><li>— «Быт народов Севера».</li><li>— «Здравствуй, Арктика»</li><li>— «Что такое снег? Климат севера»</li><li>— «Как я побывал в зоопарке»</li><li>— «Моё любимое животное»</li><li>— «Что я знаю о животных севера?»</li></ul> <p><b>• Просмотр мультфильмов :</b> «Умка», «Пингвинёнок», «Пингвины», «Северная сказка».</p> <p><b>• Просмотр мультимедийных презентации из серии</b> <b>«Удивительные места на земле»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>— «Животные севера»</li><li>— «Северный полюс»</li><li>— «Арктика»</li></ul>

<p>Восприятие художественной литературы</p>	<p>А. С. Барков «Кто, где живёт? », Т. Хоботов «Где живёт тюлень? » Г. Снегирёв «Про пингвинов», сказки народов Севера «Айога» (ненецкая народная сказка, «Кукушка».</p> <p>Книги энциклопедического характера: «Атлас животный мир», «Атлас растительный мир», «Кто живет на Севере», «Север», «Животные Севера» (о природе, о животных тундры, об Арктике)</p> <p>Развитие речи, коммуникация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чтение стихотворений о животных Севера.</li> <li>• Отгадывание загадок</li> <li>• Рассматривание сюжетных картин по теме « Животные Арктики ».</li> </ul>
<p>Музыкальное развитие</p>	<p>— Слушание музыкальной композиции « Умка»</p>
<p>Рассматривание сюжетных картин по теме « Животные Арктики и Антарктики». Социализация:</p>	<p>— Сюжетно-ролевые игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Путешествие в Арктику»</li> <li>• «Полярники»</li> <li>• «На льдине».</li> </ul> <p>— Дидактические игры и упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Чьи следы? »</li> <li>• «Кто где живёт? ».</li> <li>• «Собери картинку»</li> <li>• «Четвёртый лишний»</li> <li>• «Когда это бывает»</li> <li>• «Найди и назови животных Арктики»</li> </ul>
<p>Продуктивная деятельность</p>	<p>— Рисование: «Северный медведь » «Пингвины»</p> <p><b>Раскрашивание животных Арктики и Антарктики.</b></p> <p>— Лепка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Белые медведи».</li> <li>• «Детский сад для пингвинят»</li> </ul>

<p>Физическое развитие</p>	<p>– <b>Подвижные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Полярная сова»</li> <li>• «Кто быстрее?»</li> <li>• «Поймай оленя»</li> <li>• «Попади в цель»</li> <li>• «Отбей льдинку»</li> <li>• «Белые медведи»</li> <li>• «Море волнуется»</li> </ul> <p>— <b>Пальчиковая гимнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «На Севере белый мишутка живет»</li> <li>• «Ледоход»</li> <li>• «Северные мишки»</li> <li>• «Медвежонок»</li> <li>• «Белый медведь»</li> </ul>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация «<b>Экологическое воспитание детей</b>»</p> <p>Вовлечение родителей в поисково – познавательную деятельность по сбору наглядного и познавательного материала Арктики .</p> <p>Оформление экологического проекта «Животные Арктики »</p>

### III. Результаты:

Выставка «Обитатели Арктики »

**Физкультминутки**

**Пингвины**

Идут себе вразвалочку,

Ступают вперевалочку

Пингвин-папа,

Пингвин-мама

И сынишка пингвинишка

В черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

На море.

Ручки вверх, ручки вниз.

На носочках подтянись.

Ручки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем поприседаем,

Никогда не замераем.

## Пальчиковая гимнастика

### На Севере белый мишутка живет

На Севере белый мишутка живет,  
Но только, как бурый, он мёд не сосёт.

Наш Умка пытается рыбку ловить,  
Чтоб вкусно покушать, и жить – не тужить.

(Загибают пальчики, начиная с мизинца к большому, на каждый ударный слог).

\*\*\*

Чтоб на льду не растянуться, (Ладони перед собой, пальцы сжаты).

Лёг Андрюшка на живот. (Положить ладони на стол).

Ведь не может поскользнуться

Кто не ходит, а ползёт. (Ладони тихо скользят – ползут по столу, то сжимаясь, то разжимаясь.)

### Северные мишки

Мама мишек будит рано. (Пальцами обеих рук изобразить мишек)

Не встают они с дивана. (Удивленно пожать плечами)

-Эй, Большак, вставай скорей! (Встряхиваем большие пальцы рук)

Ждут друзья уж у дверей!(Указать руками на дверь)

-Ну, а ты, лентяй Указка! (Встряхнуть указательные пальцы)

У тебя засохла краска! (Изобразить руками ведро)

Вы должны с Середняком (Встряхнуть средние пальцы, плавные движения кистями рук, как кисточкой, снизу – вверх)

Побелить амбар и дом. (Погладить безымянный палец пальцами другой руки)

-Безымянный, мой бедняжка! (Прижать безымянный палец к ладони и погладить его)

Знаю, болен был ты тяжко.

Пожалею я тебя,

Полежи ещё два дня.

Ты, Мизинчик – малышок, (Встряхнуть мизинцы, показать, какого они роста)

Роста у тебя – вершок!

Но зато проказ и драк

Сосчитать нельзя никак! Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы. (Погрозить мизинцу пальцем, сосчитать на пальцах его проказы.)

### Медвежонок.

Встаньте ровно, поставив ноги на ширине плеч, и подпрыгивайте на месте.

Белый медвежонок прыгал на льду

Вдруг поскользнулся: «Сейчас упаду!»

( Наклонитесь, голову наклоните вниз.)

Сильно ударился он головой,

( Переступайте с ноги на ногу, делая небольшие наклоны в стороны, и стоя на

И увела его мама домой.

( покажите домик, сложив руки над головой, расставив локти в стороны.)

### **Ледоход.**

В эту игру хорошо играть вдвоем — втроем.

Треск и грохот там и тут –

Льды по реченьке плывут.

Натыкаются, теснятся,

Друг на дружку льды ложатся.

Бух – бум, бух – бум –

Вот так грохот, вот так шум!

Ладони рук (льдины) параллельно полу.

Ладони рук ребрами сталкивать друг с другом, продолжая движение.

Ладони рук медленно наползают друг на друга, продолжая движение параллельно столу.

Ладони рук снова снова ребрами сталкивать друг с другом.

### **Белый медведь.**

Поставьте руку на стол, оперевшись на кончики пальцев. Ноги медведя – большой, указательный, безымянный пальцы и мизинец. Средний палец – голова медведя, согните его.

Белый северный медведь

Может громко зареветь,

Горд, серьезен и суров

Повелитель снежных льдов.

Любит рыбку он ловить,

По снежку зимой ходить.

Летом мишка мается,

Он в жару купается.

### **Стихи про животных Арктики и Антарктики**

Дружный народ в Антарктиде — Пингвины.

Во всём коллективны они и едины:

Строем Пингвины идут на обед,

Хором орут по-пингвиньи: «Привет!»

Все, как один, дружно прыгают в воду,

Только услышат команду: «На старт!»

Все, как один, дружно делают ходы,

Если подкрался морской леопард.

Вместе они веселятся и злятся.

Вместе садятся высидывать яйца.

Вместе ругают своих Пингвинят,

Хвалят друг друга или бранят.

Все, как один, носят чёрные фраки.

Все, как один, удирают из драки.

В драку бросаются все, как один,  
Если увидят, что ты не Пингвин.  
Все, как один, ничего не читают.  
Все, как один, никогда не летают.  
Все, как один, проживают средь льдин.  
Все, как один, носят имя — Пингвин.

\*\*\*

Мы-весёлые пингвины,  
дружно разгоняем льдины.  
в антарктиде мы,знай живем,  
вам песенку сейчас поём.

Льдинка, льдинка к нам приплыви  
нас смелее с собой неси  
вдаль с тобою-ка уплывем  
и снова песенку споём.

Мы любим очень эскимо,  
снежки и , мультики, кино.  
но нет забавы лучше там,  
чем тут плыть на льдинке нам.

А как наскучит нам играть,  
мы побежим-ка спать в кровать.  
мама в щёчки поцелует,  
любовь,ласку нам даруя.

\*\*\*

На далёком юге  
Тает Антарктида,  
Поднимая выше  
Уровень воды.

А моя сторонка  
Богом позабыта —  
Пышные сугробы  
Да сплошные льды.

Скованы озёра.  
Скользко под ногами.

Бороздят просторы  
Стылые ветра.

Не журчат овраги  
Вешними ручьями.  
На исходе марта —  
Зимняя пора.

В этом странном мире  
Доживу до Солнца,  
До черешни белой,  
И до первых гроз.

А потом и лето,  
Может, улыбнётся,  
Весело играя  
Зеленью берёз...

\*\*\*

Я твой огненный лес,  
Ты моя Антарктида.  
Мы опять зов небес  
Упускаем из вида.

Мы затянуты мглою  
Под грифом «секретно».  
Нам уже не откроют,  
И смерть безответна.

Нас утратили из  
Неземного колчана,  
Мы — восторженный визг,  
Избежавший капкана.

Мы одышка сугробов,  
Блокада артерий,  
И жители логов  
Нам на слово не верят.

**Консультация для родителей.**

## **Экологическое воспитание детей.**

Слово «экология» и его производные прочно вошли в наш каждодневный словарь, но понимают его по-разному. В научной литературе существует много определений. Самое распространённое: экология – наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой.

Обычно под экологическим воспитанием понимают воспитание любви к природе. Действительно, это важная составляющая часть воспитательного процесса, но нередко приёмы, которыми воспитывают такую любовь, очень сомнительны. Например, с этой целью дома содержат диких животных или без должного ухода домашних животных, которые болеют и даже умирают на глазах у детей. И дети привыкают не замечать их мучений. Часто во время летних прогулок родители предлагают собирать цветы, ловить бабочек, стрекоз или других насекомых. Такие занятия становятся постоянной летней забавой ребят. Они отрывают насекомым крылья, лапки или же вовсе растаптывают свою жертву ногой. Таким образом, такие воспитательные мероприятия учат детей не любить, а уничтожать живое, причём довольно жестоко.

Очень часто с детьми разучивают стихи о природе, содержание которых противоречит экологически правильному поведению. Учитывая это, необходимо ещё раз подчеркнуть, что одна из задач экологического воспитания – формирование у ребёнка представления о человеке не как о хозяине, покорителе природы, а как о части природы, зависящей от неё. Стремитесь искоренять в детях потребительское отношение к природе.

В настоящее время у большинства дошкольников сформировано чёткое деление животных на плохих и хороших, злых и добрых, вредных и полезных. Этому способствуют художественные произведения, мультфильмы. Во многих из них хищники изображаются злыми, нехорошими. Они хотят съесть «добрых» зайцев и поросят. В них, как правило, зайцы побеждают волков и остаются жить одни в лесу, без злых хищников. Многие дети убеждаются в том, что хищный зверь – плохой, он не нужен природе, и что прекрасный лес – это лес без волков (без хищников).

С точки зрения экологии в природе нет плохих и хороших, вредных и полезных. Каждое животное, растение выполняют свою «работу», играют определённую роль в природе. А между тем стали редкими многие обычные когда-то растения и животные, оскудели некогда богатые грибами и ягодами наши леса, уничтожаются плодородные частицы почвы, загрязняются вода и воздух.

Мы, взрослые, не можем чувствовать себя непричастными к современным проблемам нашего общества. Взрослые, которые повинны в экологических бедах, когда-то тоже были детьми. Досадно, что нельзя не признать: это мы не так воспитали.

Успешно заниматься экологическим воспитанием можно только тогда, когда точно знаешь, что под этим подразумевается.

Экологическое воспитание детей – прежде всего воспитание человечности, т.е. доброты, ответственного отношения к природе, и к людям, которые живут рядом, к потомкам, которым надо оставить Землю пригодной для полноценной жизни. Экологическое воспитание должно учить детей понимать себя и всё, что происходит вокруг. Нужно учить ребят правильно вести себя в природе и среди людей. Часто из-за отсутствия знаний они не могут выбрать адекватную линию поведения. Необходимо сделать воспитательную работу незаметной и привлекательной для детей. Но как?

Поскольку игра – наиболее естественный и приносящий массу положительных эмоций вид деятельности, формирующий характер детей, можно использовать уже известные игры, в которых желательно, чтобы присутствовала активная экологически правильная или развивающая в соответствии с поставленными воспитательными задачами игровая деятельность.

Воспитательные задачи осложняются иногда и тем, что дети часто видят, как взрослые нарушают элементарные нормы общения друг с другом и природой. Вероятно, в таких случаях необходимо говорить: хотя они и взрослые, а не знают, что нельзя разговаривать грубо, оставлять мусор в местах отдыха, бросать мусор на ходу, вырезать надписи на стволах деревьев, обижать бездомных животных и т.д. А вот вы, дети, молодцы, что знаете – это нельзя делать – и так не делаете.

### **Подвижные игры** **«Снежная площадка»**

Количество играющих: 6 и более человек.

На заснеженной площадке дети скатывают из снега шар диаметром около двух метров.

Затем, взявшись за руки, образуют круг вокруг снежного кома. По первому сигналу дети идут по кругу вправо, по второму — останавливаются.

Каждый игрок, упиравшись ногами и не отпуская рук, старается натолкнуть рядом стоящего ребенка на снежный ком.

Тот, кто коснется снежного кома, выбывает из игры.

### **«У медведя во бору»**

Подойдет даже двухлеткам (разумеется, вместе с родителями). Выбирается

«медведь», который садится в стороне. Остальные, делая вид, что собирают грибы-ягоды и кладут их в лукошко, подходят к «медведю», напевая: У медведя во бору Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, Все на нас глядит.

Лукошко опрокинулось (дети жестом показывают, как опрокинулось лукошко),

Медведь за нами кинулся! Дети разбегаются, «медведь» их ловит. Первый

### «Ловля рыбок»

Интереснее играть с несколькими детьми. В игру можно взять взрослых и, допустим, игрушечных медведей.

Участники становятся в хоровод, берясь за руки, и поднимают руки вверх. Несколько других детей будут рыбками. «Рыбки» бегают произвольно, то забегая внутрь круга, то выбегая из него пока звучит какая-то музыка или бубен ведущего. Как только музыка прекращается, хоровод должен дружно опустить сцепленные руки вниз и «поймать рыбок». Что делать с пойманными рыбками решайте сами. Игра конечно для детей постарше, но двухлетние малыши вполне могут быть её участниками.

### «Пингвины и медведь»

Возраст: 4-5 лет

Место проведения: Любое.

Инвентарь: набивные игрушки по количеству игроков.

Цель игры: укреплять мышцы ног.

Игроки – «пингвины» находятся в «домике» на одной стороне площадки, входящий – «медведь» находится на противоположной стороне.

По команде «Пингвины, пошли гулять!» дети прыгают по площадке, удерживая мешочек коленями. По команде «Медведь!» берут мешочки в руки и убегают в домик. Медведь догоняет и пятнает пингвинов.

### «Белые медведи»

Возраст: 4-5 лет

Инвентарь: 1 обруч среднего диаметра.

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки-«пингвины» находятся на площадке, входящий «белый медведь» стоит в стороне с обручем в руках. По сигналу «пингвины» разбегаются, а «белый медведь» старается догнать пингвинов и накинуть на них обруч. Пойманные пингвины выбывают из игры.

### «Отбей льдинку»

Возраст: 4-5 лет

Место проведения: площадка на улице.

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки строятся в круг, в центре круга — водящий с льдинкой. По сигналу водящий отбивает льдинку ногой, стараясь выбить её за пределы круга, а игроки отбивают льдинку обратно. Отмечаются самые ловкие игроки.

### «Море волнуется»

Возраст: 4-5 лет

Место проведения: любое

Инвентарь: 2 мяча среднего диаметра.

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки стоят на площадке и говорят:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри.

В такт словам дети взмахивают руками. С последними словами останавливаются и замирают, приняв различные позы. Отмечаются самые интересные фигуры.

**Мероприятия на прогулке тема: «Экспедиция на полюс»**

**«Здравствуй полюс!»**

**Игра «Ледокол»:** выбирается ведущий, который прокладывает дорогу по не тронутому снегу. Другие игроки идут за ним строго по его следам.

Сюжетно-ролевая игра «Полярники»: дети лепят из снега постройки.

Материалы: ведра, лопатки, веточки, палочки.

**Подвижная игра: «Тюлени и Пингвины»-** выбираются ведущие 2-3 игрока – тюлени, остальные пингвины, определяется территория игры. Цель «тюленей» переловить пингвинов.

«Вода — снег — лед»

Наблюдение «Полярная экспедиция приступила к работе»: дети рассматривают ледяные фигурки, украшают ими площадку; с помощью снегомера дети измеряют, сравнивают глубину снега в разных местах.

Сравнивают сугробы, где они расположены, воспитатель беседует о важности снежного покрова для растений. Раскапывают сугроб, рассматривают слои снега, их свойства.

Игра — «На дорожке ледяной»: детям предлагается по одному по очереди прокатиться по ледяной дорожке.

**Творческий труд на прогулке:**

**«Ледяной эксперимент»:** Детям предлагается залить воду в формочки и полить водой дорожку. Воспитатели проводят беседу о том, что вода станет к утру льдом. Спросить: что может растопить лед? Где льда много? Каких дети знают животных Севера? Почему они белой окраски?...

**Беседа «Природа, растения и животные Арктика»**

Арктика – самый загадочный континент на нашей планете. Честь открытия Антарктиды принадлежит двум отважным исследователям – Ф. Беллинсгаузену и М. Лазареву. Именно их экспедиция по водам южных морей подтвердила наличие огромного континента на юге. И произошло это лишь в 1820 году.

До настоящего времени самый южный континент Земли хранит в себе множество загадок. На сегодняшний день установлено, что Арктика – самый высокий материк. Высота поверхности суши над уровнем моря в среднем составляет 2.000 метров, а в центре континента достигает отметки в 4.000.

Трансарктические горы пересекают материк и делят ее на две части: западную и восточную. Большую часть материка занимает ледяной покров. И лишь в западной части около 40 тыс. кв. км представляют собой районы, свободные ото льда. Это участки побережья Тихого океана, небольшие сухие равнины и несколько горных вершин, которые называются нунатаки. Нунатаки возвышаются над ледяным покровом.

Арктический ледяной покров – самый обширный на Земле. Это 30 млн. кубометров льда, что составляет почти 90% всех ледяных запасов на планете. К тому же, льды Арктики содержат самый объемный запас пресной воды.

Климат Арктике – самый холодный на Земле. В 1983 году здесь зарегистрирован абсолютный минимум – минус 89,2°С. Зимой температура в Антарктиде держится на отметке минус 60-75°С, летом столбик термометра поднимается до минус 50°С. И лишь на побережье господствует более мягкий климат со средней температурой от 0°С до минус 40°С.

В силу того, что температура воздуха никогда не поднимается выше 0 °С, в Арктике возможны осадки лишь в виде снега. Выпавший снег спрессовывается под своей тяжестью и образует все новые и новые пласты льда.

### **Животный мир Арктики**

Особенность фауны Арктики напрямую связана с ее климатом. Все животные обитают лишь там, где есть растительность. Несмотря на суровость климатических условий, в Арктике даже родился человек (это произошло в 1978 году). А раскопки показали, что на этом материке некогда обитали динозавры.

### **Коренные жители арктики**

Условно всех антарктических животных можно разделить на две группы: наземные и водные, причем полностью сухопутных животных в Арктике нет.

Воды вокруг материка богаты зоопланктоном, который является главной пищей для китов и тюленей, морских котиков и пингвинов. А еще здесь обитают ледяные рыбы – удивительные создания, которые приспособились к жизни в ледяной воде.

## **Пингвины**

Мир пернатых представлен пингвинами, полярными крачками и поморниками. В Арктике обитает 4 вида пингвинов. Самая большая популяция – императорских пингвинов.

## **Тюлени**

Млекопитающих также мало. В основном это животные, способные жить на суше и в воде. На побережье обитают также морские леопарды, морские слоны и Росса. Из семейства дельфинов встречаются лишь небольшие группы черно-белых или песочного цвета дельфинов, известных среди китобоев под названием «морские коровы».

## **Загадки**

Знает каждый ученик  
Самый южный материк.  
Глобус мы перевернем  
И название найдем.  
(Антарктида)

Он медлительный, клыкастый,  
Лапы у него как ласты,  
И в бассейне зоопарка  
Зверю северному жарко.  
(Морж)

Приезжайте в Антарктиду!  
На родном материке  
Я гуляю с важным видом  
В черно-белом сюртуке.  
(Пингвин)

Папа очень крепкий, рослый,  
И рога ветвисты.  
Сын, пока еще не взрослый, —  
Рыжий и пятнистый.  
Он рождается без рожек,  
В шубке пестренькой в горошек.  
(Олень и олененок)

Сев на ледяную глыбу,  
Я ловлю на завтрак рыбу.  
Белоснежным я слыву  
И на севере живу.  
А таежный бурый брат  
Меду и малине рад.

На полярном берегу  
Все законы строгие.  
Но морозы и пургу  
Терпят ластоногие.  
Хоть от края и до края  
Ледяной суровый мир,  
Но от холода спасает  
Их подкожный толстый жир.  
(Тюлень, морж)

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.