

НА СЕРЁЖУ НАПАЛА ЛЕНЬ

Мама и Серёжа возвращаются с прогулки. Серёжа говорит:

— Я устал. Возьми меня на ручки!

— Ты уже большой, Серёжа, — отвечает мама. — Ты тяжелый, я не могу тебя на руки взять. К тому же, они у меня заняты сумкой, — и мама показывает Серёже тяжёлую сумку. — Если я ещё и тебя возьму, я упаду.

— Ну, мама, ну, возьми меня на ручки, — начинает ныть Серёжа. — Не пойду дальше! — говорит он сердито и садится под деревом.

— Ну и не ходи, — соглашается мама. — Оставайся тут жить. Будешь всё время сидеть да лежать и станешь совсем слабеньkim. Ты знаешь, что у всех людей есть мускулы? Если человек много двигается, занимается спортом — мускулы крепнут, и человек становится сильным, выносливым. Если он ленится, постоянно сидит и лежит — мускулы слабеют. Тогда ножки устают ходить, а ручки не могут больше подносить ложку ко рту, пуговицы застёгивать. Вот так будешь лежать, лежать... Ручки, ножки тоненьkими станут, слабеньkими. А потом подует сильный ветер и унесёт тебя, как листик. Ты захочешь крикнуть: «Помогите!» — а голоса нет. Да и лень кричать... — рассказывает мама. — Ну что, останешься под деревом жить или дальше пойдём?

— Дальше пойдём, — Серёжа подскакивает к маме и сгибает руки в локтях.

— Посмотри, какие у меня мускулы, — говорит он. — У меня ещё и на ногах есть! Я люблю бегать, люблю спортом заниматься. Скоро мои мускулы станут ещё крепче.

— Это очень хорошо! — радуется мама. — Чтобы мускулы крепче стали, нужно делать зарядку, заниматься спортом. Хочешь, я запишу тебя на плавание?

— Хочу, — соглашается Серёжа. — Я буду сильным, как папа! Ты не волнуйся, мама, я уже и сейчас силь-



ный. Смотри, я помогу тебе сумку до дома донести, — и Серёжа схватил сумку за одну ручку. Маме сразу стало легче идти. Она улыбнулась и сказала:

— Спасибо, сынок. Ты — настоящий мужчина!

Отгадай загадку

Болеть мне некогда друзья:
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...

(спорт)

Поговорка

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Задание

Посмотри и отметь кружком в нужной клеточке, что умеет делать каждое животное.

