Даже если седина – не беда,

Лыжи и велосипед – мой ответ!

А ещё коньки и танцы, чтоб все в тонусе держать,

По утрам разминка с бегом,

В общем, некогда скучать!

Я скажу вам откровенно,

Чтоб здоровым быть всегда,

Надо спортом заниматься,

Не лениться никогда.

Физкультура – это круто,

Это бодрость на года.

Познакомьтесь с физкультурой,

Будет друг вам навсегда!