# Закаляйся

***Закаляйся, если хочешь быть здоров!
 Постарайся позабыть про докторов.
 Водой холодной обтирайся, если хочешь быть здоров!

Будь умерен и в одежде и в еде,
 Будь уверен на земле и на воде,
 Всегда и всюду будь уверен и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай и не прячь от ветра нос
 Даже в лютый, показательный мороз.
 Ходи прямой, а не согнутый, как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней солнце, воздух и вода!
 От болезней помогают нам всегда.
 От всех болезней всех полезней солнце, воздух и вода!

Бодр и весел настоящий чемпион,
 Много песен, много шуток знает он.
 А кто печально нос повесил, будет сразу побежден!

Мамы, папы! Не балуйте вы детей —
 Выйдут шляпы вместо правильных людей.
 Прошу вас очень, мамы, папы: — Не балуйте вы детей!

Мне о спорте все известно, мой родной,
 Зря не спорьте вы поэтому со мной.
 Прошу,— пожалуйста, о спорте вы не спорьте, мой родной!***