# 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!***