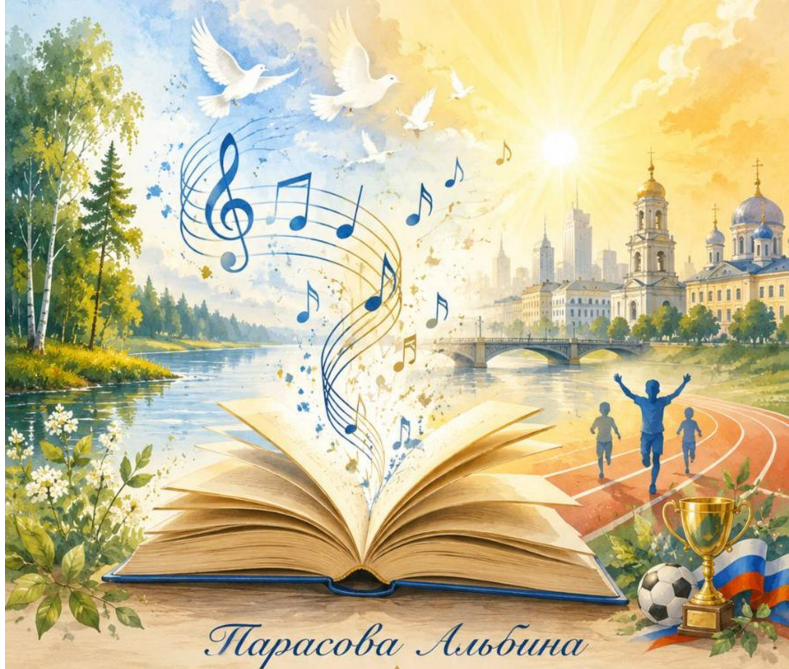


ПЕСНИ И СТИХИ

• Авторский сборник •



Парасова Альбина

Альбина Тарасова

Песни и стихи

<https://litres.ru/74056389>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сборник «Песни и стихи» Тарасовой Альбины объединяет авторские произведения патриотической, гражданской, спортивной и краеведческой направленности. В книгу вошли песни о любви к Родине, родному городу Орлу, исторической памяти народа, спорте, здоровом образе жизни и детстве.

Каждое произведение наполнено искренними чувствами, верой в добро, уважением к истории России и стремлением к созиданию. Особое место занимают песни, посвящённые дружбе, семейным ценностям, преемственности поколений, достижениям в спорте и сохранению культурного наследия страны.

Сборник адресован детям, подросткам, педагогам, музыкальным руководителям, организаторам культурно-массовых мероприятий, а также всем читателям, интересующимся современной авторской песней и поэзией. Материалы могут быть использованы при проведении патриотических, образовательных и творческих мероприятий в учреждениях культуры и образования.

Автор-составитель: Тарасова Альбина.

Альбина Тарасова

Песни и стихи

СОДЕРЖАНИЕ

1. Бег — это моя дорога	1
2. Душа города	3
3. Россия — это мы!	5
4. Орёл мой родной	7
5. Россия	9
6. Россия помнит	11
7. Там, где рождаются крылья	13
8. Значок ГТО	15
9. Прыг да скок	17

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывает желание поделиться своими мыслями, чувствами и мечтами. Иногда они рождаются в виде рассказа, иногда — в виде стихотворения, а иногда превращаются в песню.

Этот сборник появился именно так. Каждое произведение вошло в него не случайно. За каждой строчкой стоят мои переживания, наблюдения, радость побед, любовь к родному городу, уважение к истории нашей страны, восхищение красотой природы и вера в добро.

Мне хотелось рассказать о том, что близко моему сердцу: о России, о людях, которые сохраняют её традиции и память, о спорте, который учит преодолевать трудности, о детстве, наполненном движением, дружбой и мечтами. Так появились песни «Бег — это моя дорога», «Россия помнит», «Орёл мой родной», «Значок ГТО», «Прыг да скок» и другие произведения, вошедшие в этот сборник.

Я не ставила перед собой задачу стать профессиональным поэтом или композитором. Мне просто хотелось выразить свои чувства через слово и музыку, поделиться тем, что вдохновляет меня каждый день. Возможно, именно поэтому эти песни написаны искренне и от души.

Буду рада, если мои произведения найдут отклик в сердцах читателей и слушателей, подарят хорошее настроение,

вдохновят на творчество, занятия спортом, любовь к своей Родине и веру в собственные силы.

С благодарностью ко всем, кто поддерживает мои творческие начинания,

Тарасова Альбина

1. Бег — это
моя дорога



Не сдавайся
и беги!

БЕГ — ЭТО МОЯ ДОРОГА

Куплет 1

Снова утро рвётся в окна,

Солнце бьётся о стекло.

Кто-то спит ещё спокойно,

Мне на месте тяжело.

Пусть бегун я не великий,

И рекорды не мои,

Но дорога манит криком:

«Поднимайся и беги!»

Ветер свищет за плечами,

Сердце бьётся всё сильнее,

Каждый шаг кричит упрямо:

«Не сдавайся и беги!»

Припев
Беги! Беги!

Пусть мир навстречу мчится!

Беги! Беги!

Пока огонь горит!
Для всех открыта эта

Дорога длиною в жизнь.

Беги! Беги!

Пока душа летит!
Куплет 2
Я встречаю на маршруте

Тех, кто выбрал тот же путь.

Мы не звёзды, мы не судьи,

Нам бы полной грудью жить.
Соревнования и старты,

Смех друзей и шум толпы,

Каждый финиш — лишь ступенька

К новой цели впереди.

И пускай устали ноги,

И пускай тяжёл подъём,

Мы становимся сильнее

С каждым новым днём.

Припев

Беги! Беги!

Пусть мир навстречу мчится!

Беги! Беги!

Пока огонь горит!

Для всех открыта эта

Дорога длиною в жизнь.

Беги! Беги!

Пока душа летит!

Не важно — первый или сотый,

Не важно — быстрый или нет.

Когда ты выбрал путь свободы,

Назад дороги больше нет!

Беги! Беги!

И солнце станет ближе!

Беги! Беги!

Навстречу всем мечтам!

Пусть каждый новый километр

Тебя ведёт к своей вершине.

Беги! Беги!

Я выбираю путь —

И никогда его не брошу!

2. Душа города



ДУША ГОРОДА

Куплет 1

Солнце красит крыши золотом с утра,

Просыпаются дома и переулки.

Город дарит вдохновение с утра ,

И ведёт дорогой счастья и открытий.

Там, где Орлик обнимается с Окой,

Где мосты встречают алые рассветы,

Я расту, живу, окрылённая мечтой,

Открывая путь к вершинам и победам.

Припев

А у города душа —

Это детские глаза,

Это звонкий смех друзей,

Это тысячи идей.

А у города душа —

Это вера в чудеса,

Это крылья за спиной,

Что зовут лететь мечтой.

Куплет 2

На фасадах оживают мастера,

Смотрят с муралов мудрые писатели.

Будто шепчут нам :

«Мечтайте и творите,

Верьте сердцем в исполнение мечты».

Колокольный звон плывет над Окой,

Словно песня над зелёными садами.

И мой город остаётся навсегда со мной,

Освещая путь надеждой и мечтами.

Припев

А у города душа —

Это детские глаза,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.