# 晨跑二年级作文(必备25篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2023-12-30

*晨跑二年级作文1“一年之计在于春，一日之计在于晨。”都说早起的鸟儿有虫吃，无论是炎炎夏日还是冰冷的寒冬，能够坚持早起的人始终都让人有些佩服。因为只有能够战胜自身惰性，并且不断坚持的人，才能够掌握自己人生的主动权。我是一个善于做计划，可是却很...*

**晨跑二年级作文1**

“一年之计在于春，一日之计在于晨。”

都说早起的鸟儿有虫吃，无论是炎炎夏日还是冰冷的寒冬，能够坚持早起的人始终都让人有些佩服。

因为只有能够战胜自身惰性，并且不断坚持的人，才能够掌握自己人生的主动权。

我是一个善于做计划，可是却很难坚持下去的人，半途而废的后果就是经常是一事无成。

比如晨跑，每次寒暑假之前，我都会计划着放假要好好运动锻炼，争取提高自身身体素质的同时，还能够起到减肥的效果，何乐而不为呢？

于是，计划做好了就开始行动了。

这个时候，我总是会拉上老弟陪我一块。

可是夏天太过炎热，即使是在清晨，没跑多久，就已经大汗淋漓。

冬天又太过寒冷，裹了厚厚的棉衣，还是抵挡不住寒风来袭，不由得想起了温暖的被窝。

就这样，一次次想坚持，可是一次次又放弃。说到底，还是自己不够坚定。

这一次，终于下定决心，以后每天都要早起晨跑，不只是为了锻炼身体，还是为了挑战自己，在不断坚持中不断进步。

**晨跑二年级作文2**

从大约九月份的时候，我和我们班陈吉米同学便每天早上去操场上晨跑。

已经记不清具体是因为什么去晨跑了，似乎也没有什么理由，总之，我们都想去跑步的时候，我们去了。我们去跑步的第一天，操场上的情形出人意料。人很多，操场上非常热闹，或许是因为林今年运动会的缘故吧，大家都来跑步。第二天、第三天······也是如此。我和吉米每天坚持跑三圈，一直跑到运动会时候，也就是十月初。一共是两个星期。

运动会开了两天，田径场上随时随处都能看见运动员拼搏的身影，我自己也参加了运动会跑步项目，跑了两百米的第四名和一百米的`第五名，这次的运动会也是我们初中生

活的最后一次秋季运动会了。

现在运动会已经结束了。前几天，我和吉米，还有另外两个同学又去晨跑了。而当我们走到操场的时候，眼前的情形再一次出乎了我的意料，诺大的操场上，只有稀疏的几

个人影。看来，之前我们遇到的很多晨跑的人可能基本上都是为了运动会的比赛而跑的，有些或者是为了以后的体育中考，又或者仅仅是为了锻炼身体，然而现在操场上的情形看

来很少有人一直爱坚持下去。

这让我想到了晨跑的意义。如果大多数人是为了运动会而跑，所以在运动会之前他们都会坚持锻炼，而且比其他人更努力。但是过了运动会以后，他们的努力或多或少得到

了回报，而且一年之内也不会再有这样的运动会了，所以他们的目标已达成，自然也就没有理由再坚持晨跑了。有的人或许是为了接下来的体育中考，那么我想，当体育中考结束

后，他们会不会也就停下来了呢？其实不仅仅是晨跑，很多事都是这样，当初做这件事的初衷，往往影响了最后的结果。目的性太强如果单是功利性的做一件事情，总没有长远的

结果，因为这常常会让你忘了这件事原本的意义。如果做一件事没有明确的目的和目标，也许又会少了些动力。

而我们如果把一件有益的事件当成习惯，不一定非要是为了什么，只需要坚持下来，未来，它或许会给你意料之外的惊喜。

**晨跑二年级作文3**

他不管是好花还不是好花都把他们当做好朋友，都对他们有着一种特殊的感情？我们六年的同窗学习，即将因为一张考试卷，而各奔东西了。绿绿的湖水，倒映着绿绿的树木，绿绿的小草，绿绿的芦苇，真可谓绿中有绿。课桌的前面是讲台，讲台上摆着粉笔和老师用的课本！所以，都会好起来的，不是一切都会暗淡着无光着卑微着。

但是每当物理老师说一句“下一个同学讲。无论是引人注目的，还是平淡无奇的，都要沿着那特定的时令轨迹，在自己特定的生存空间里，完成一段生命的壮举?我喜欢腊梅花，是因为它耐寒，冬天越是寒冷，它却开的越旺盛、艳丽，就是因为腊梅花这种“凌寒独自开”的精神，令我喜爱。回到我们的城市，人们也早已忙碌了起来，都说“一年之计在于春”，可不是吗，建筑工人将一块块砖盖成一栋栋楼房。

红色就是乐于帮助他人的心!

**晨跑二年级作文4**

早上去晨跑的时候，在跑道上遇到了一只小鸟！毛色那样的黯淡，致使它差点被不善于观察的我踩到！我先是尖叫了一声！紧接着，一大堆的疑惑便来了！

傻鸟？干嘛不飞走！这样危险的地带它也敢呆吗？难道他不知道跑道上有多少个脚底踩过！有多少双眼神从不注意跑道上的一点一滴！于是......

便停了下来！顺手拿树枝去弄他，企图让它害怕飞走！但却怎么也没有飞走！双脚，不像是受伤的脚！又或许是我根本什么就不懂吧！但还是不可以不管吧！接下来还有多少脚底要踩过，他能有多少个运气？躲过一个又一个的脚底！也就叫比较熟悉的管理花草的老伯帮忙把它捉到另一个安全地带！但是......

那只鸟，它会飞！飞得不高又落在了原地！啊！这是一只经历过怎样的小鸟？

天上成群的鸟飞过，它就不求助吗？它是一只孤僻的鸟吗？就像自己一样吗？即使很无助也不像请求他人的帮助！它是一只受过伤的鸟吗？就像自己一样，受了伤就再也不想要飞起来一样吗？它是一只自甘堕落的鸟吗？就像自己一样，总是得过且过，根本意识不到危险的吗？它是一只对生活充满绝望，没有了飞翔的斗志的鸟吗？就像自己一样，失去了奋斗的方向，即使知道自己得向前飞，但却就是不像飞！是这样吗？

晨跑的那只鸟，如果你累了，你可以休息，但请爱惜自己，不要总是得过且过，不是所有幸运的事情都会发生在你的身上！

晨跑的那只鸟，如果你想休息，那么可以停下脚步，但是绝对不要赖着不走，因为当你停下脚步的时候，别人正在努力向前！正在朝目标前进！

晨跑的那只鸟，如果你需要帮助，那么请发出求助信号，因为你不说，真的没有人会知道，就像你的心别人永远不可能会懂，如若不去求助，又有谁知你需帮助！

晨跑的那只鸟，如果受伤了，即使翅膀断了，飞不起来了，但是你的心还是要飞的！无论怎样，都不可以让自己生活在危险中，绝对不要拿自己宝贵的生命开玩笑！因为世界需要你！

世界或许因你更精彩！世界需要你飞！你要飞给世界看！

飞吧！纯！再怎么受挫，还是要飞！

**晨跑二年级作文5**

又到了寒冷的早上，冬天的到来，给我们带来了很多的麻烦事情那就是寒冷，这个词说来说去的说，但还是很冷，唯一可以抗拒寒冷的就只有运动。即使没有文化的人也知道的一个道理，所以咱们班只要天气一发高烧，就要运动。做什么运动最热身呢？那就是最最平常运动“跑步”

咱们班级在老师的一边又一边叮嘱中坚持每天广播操后跑两圈步来热身。第一天，同学们都都很开心，因为不会像别的班级一下来就要上去了，而且跑的还很起劲儿呢……可是第二天，那就大变了，有许多的女生开始抱怨了，可是老师的心中始终保持着那一句要坚持不懈，哎，那一些女生只好叹口气跟着跑了。

“1、2、3、4、1234……”虽说是可以叫响亮的，可是被咱们班叫的垂头丧气的，有气无力的。这个班级有39个人还是有1个人呀！老师一个人的声音就能覆盖我们全班的了。

虽然集体的跑步不怎么样，但是在星期六的早晨我能坚持自己起来跑步哦！

**晨跑二年级作文6**

最近几天以来天气一直很冷，可是我们依旧需要晨跑，这是我每一天必须的任务，也不可以不去。

今天早上起床后就立即出发前去操场，这个时候的这个地方根本没有其他什么人，而我们一群人陆陆续续的赶往这个地方！

实话实说，今天早上的.这个天气实在不是一般的冷，我昨天晚上睡觉时就把所有的衣服全部换了，我已经从里到外全部加厚，我已经穿了一件保暖^v^，为的就是今天早上防御冷风！

不过这也是没有办法的办法，我们每一天必须早操，而这个时候的其他班级根本没有这个早操，而再一次起床的时候就不会这么冷，最冷的时间就是现在六点半左右！

不过没有想到今天早上有老师检查工作，而我们在这里站了很久，我估计今天的温度在零摄氏度以下，每分每秒就感觉自己的脸庞被冷风吹过，实在不是一个好感觉。

不过这对于我们也是有好处的，今天早上的早操跑步是平时的一半！

**晨跑二年级作文7**

钓鱼对于爸爸来说是一件很休闲很享受的事。也许一天都一无所获，但他总会非常享受钓鱼的这个过程。

有一次，爸爸手里拿着根手杆再支上根海杆，，看样子肯定又在准备钓鲤鱼了。十分钟，二十分钟半个小时都过去了，在一边看着的我都有些烦了，但是爸爸的脸上没有一点不耐烦的表情，还是在专心致志地钓鱼哩!叮零零、叮零零，海竿上的\'小铃铛响了，爸爸连忙把海竿给提上来一看，果真一条鲤鱼。爸爸在一旁乐得合不拢嘴。我也很兴奋。不知不觉天空下起雨来，爸爸好像浑然不觉。

一会儿雨下密了，爸爸还是没有要走的意思。雨把爸爸的头发打湿了也把他的衣服打湿了，一直钓到下午五点仍然是一无所获，我有点失望了，爸爸却说：“在雨中钓鱼不是也很有趣吗?”爸爸仍然是一幅开心的样子。

**晨跑二年级作文8**

同学们都说我是个矮个子，不是吗?我念五年级了，才一米四。因为我长不高，所以同学们给我起了一个个绰号，如矮冬瓜、小矮人、矮个子……真烦呢!我试过打篮球，试过吃补药……但还是原地不动。前段日子，听说跑步可以长身子，我决定再试一试。

第一天，我穿着运动服和运动鞋，满怀兴奋地来到湖边，开始了我第一天的晨跑。我摆起姿势，两手握起拳头，举到腰间，随着脚步的节奏摆动起来，沿着湖岸慢慢的跑着。跑在路上，行人把目光集中到我的身上，纷纷议论起来，有的说：“这小孩多乖啊!这么早就起床，出来强身健体。”有的说：“大热天的，不在家睡觉，出来跑什么跑。”有的说：“跑步可以使人身强体壮……”……我不顾众人的目光，一连跑了几百米，累得气喘吁吁，汗流浃背，口干舌燥。一进家门，浑身无力，腰酸背痛，一屁股坐在地上，喘着粗气，口里还不时念叨着：跑步这么累，早知道就不跑了……

累是累了点，但为了长高，我还得坚持。于是，第二天，我来到湖边继续我的晨跑。今天我照样沿着湖岸向前跑，跑累了，在湖边休息一下，啊!夏天的清晨凉爽啊!湖边的风轻轻地吹拂着我的脸庞。湖里的鱼儿在快乐地游来游去，好像一觉醒来，显得特别舒畅。啊!远处的山水多绿啊!像披上一条绿色的地毯，我的心情格外舒服。湖面上，一只只小鸟正在空中自由自在地翱翔，好像在说：“朋友，站起来吧!我们比一比，看谁跑得快。”对，我得站起来，继续跑，跑了好几百米。跑累了，我坐在湖边的草地上想着：人要有意志，要坚持不懈，方可战胜困难。我还想到了：人要健康长寿，应多多锻炼，古人云：‘要想身强疾病少，天天跑步做早操’、‘若要健，日日练’讲的就是这个意思。这一天，我惊奇地发现：跑步既可以强身健体，还可以，放松心情，欣赏大自然那诗情画意般的风景，甚至可以思考问题。

我喜欢打篮球，喜欢打乒乓球，但我更喜欢跑步，因为跑步不但可以强身健体，可以放松心情，欣赏大自然的风景，还可以感悟人生。

**晨跑二年级作文9**

披着晶亮的星月被，踏着湿软的土地，启明星镶嵌在天边，不停眨着眼，似乎在告诉你\_晨跑的人：天快亮啦!金色的明月，把它的余辉静静地撒向大地。是多么静谧、唯美的世界!晨跑的人，仿佛处身在一个曼妙的幻境。

昨天，我和小云。姗姗约好明天5点半去晨跑，在榕树下集合。第二天清晨，榕树下，我们三个准时集合。才5点半，可太阳已经从山头露出它红灿灿的半边脸了。周围的云朵也被染得红彤彤的，可爱极了。出发啦!我们像三只矫健的小猎豹，“嗖”地跑起来。你看，小云是那么地精神，脸蛋已经泛起了红晕，鼻尖似乎有点点汗珠，但她嘴巴紧闭，呼吸匀速，脚步轻快，看上去像一只矫健而活泼的小兔子。

路边，无数花草好像刚刚淋浴过了似的，每一片叶子都镶嵌上了晶莹的露珠。风一吹，花草微微地弯弯腰，在向我们打招呼吗?晨风扑打在我们的脸上，我深吸了几口气，哇，好舒服，好清新。好像自己此时处身在一个美妙的幻界。我们跑着，任风在我们的耳边说悄悄话，我们都静静倾听着，轻松地跑着，跑着……

我想，在晨跑中，我们的身心可以得到净化。因为我们吸进的是清新的空气，吐出来的是体内的浊气。有时，田野的芳香，不时钻进你的鼻子里，舒服的晨风扑打在你的脸上。晨跑，带给了我们健康的体魄，积极的心态。

**晨跑二年级作文10**

一大早，我就被闹钟的铃声叫醒了。我揉了揉眼睛，又伸了个懒腰。从床上坐起来，对着太阳公公，自言自语的说：^v^新的一天开始了!^v^我穿好衣服，走进洗手间，洗了把脸，把像鸡窝一样乱的头发梳整齐。便下楼去跑步去了（因为妈妈嫌我体质太差，让我暑假早晨起来练跑步。）

一下楼，就碰见了邻居“张阿姨”。张阿姨说：“雨桦，这么早就起来跑步呀!”我说：“嗯!^v^张阿姨说：“那你去吧!^v^我说：“张阿姨，再见!”走到门口的时候,看门的叔叔说：“雨桦，早上好。”我笑着说：“叔叔，早上好。”

我在路上跑着，在天上飞的小鸟叽叽喳喳的叫着好像在给我打招呼。太阳公公把阳光洒到早晨出来晨练的人们身上。我觉的好舒服呀!身上暖和和的。跑着跑着就跑到一家我经常上学路过的小吃店门口，记的上学的时候每次吃不饱，妈妈都会给我买包子一类的东西吃。时间一长，就和小吃店的阿姨认识了，我跑过去给阿姨打了声招呼：“阿姨，早上好。”阿姨说：“好啊，雨桦。”

等我回到家的时侯，抬头望了一下蓝天。然后自言自语的说：“天气真好啊!”是啊,天气好的,就像我的心情一样!……

**晨跑二年级作文11**

时光悄然飞逝，冬日已不知不觉地来到了我们的身边，微凉的天气，呼啸的寒风，淅淅沥沥的雨，似乎已成了最近的标配。

早晨跑步时，我们由哀怨累转为哀怨冷，刚出教室门的时候，刺骨的寒风便会无情地钻入我们的衣袖，让人无法忘记。到了操场，所有人都缩成了一团，更有甚者将自己的手伸入其他人的帽子中，对于我们而言，帽兜是最舒适，最温暖的地方了！

到了跑步的时候，我便会戴上我的帽子，因为天实在是太冷了，这风吹完耳朵又吹脸的，使我不得不做些防护。在刚开始跑步的那段时间里，只是感觉有一些冷。跑在其他人的中间仿佛可以互相取暖，便感觉暖和了许多。

跑完步之后的那一段时间，才是最煎熬！那时，我的脚已经冻得毫无知觉，甚至有些刺痛，走路也成了一种痛苦，双手却冷的像冰块。可我的身体呢？由于刚进行了剧烈运动，大汗淋漓，黏黏的汗液使我不得不把外套脱掉来散热。就这样我需要在又冷又热的状态中熬过跑步结束后的最艰难时期。

哎……

晨跑，真是我的噩梦啊！

**晨跑二年级作文12**

>清晨跑步

6点15分，我准备去跑步。

就在昨晚，我准备在附近的广场跑步。早上，那里人少，空气特别舒适宜人。于是我把这个想法告诉了父母，他们欣然同意。于是准备了短裤，运动鞋之类的。

早上，阳光很弱，空气很清新，温度很宜人，我更开心了。下了楼先热身，训练膝关节和大腿，防止长跑时受伤。

然后，我开始跑步。一开始，我很放松。毕竟刚开始很累，所以体质真的很差。但是没过多久我的腿部肌肉就酸痛了。这时候步伐异常沉重，每一步都像铅锤一样，让人欲罢不能。但是我是那种很容易放弃的人吗？然后我继续在痛苦中奔跑，坚持下去。

也许过了很久，树叶开始沙沙作响，草随风摇摆，为我欢呼，为我的努力感到欣慰和骄傲。于是我又咬紧牙关坚持了下来。最后当然是跑到终点了。

三公里的距离并不长，却让我明白了很多。一个人一旦有了目标，就要持之以恒的去完成，最终积少成多，走到生命的尽头。

（五年级，450字）

>晨跑的收获

晨跑的收获

今天是个寒冷的冬天，气温骤降。玻璃上有一层厚厚的霜。我把水泼出去，水很快就结冰了。屋顶和地面上的树被白雪覆盖，刺骨的北风不停地呼啸。在这个滴水成冰的寒冷早晨，外面会有人打扫吗？

这个时候，父亲催我早点做运动。我躺在床上，翻了个身，懒洋洋地说：“这么冷的天不要这样！你不心疼我吗？”“不要心疼，你还年轻，应该多做运动，注意保健。快点！”爸爸喊道。我只好穿上厚厚的棉袄，围上宽大的围巾，把自己裹得紧紧的。清晨，街上静悄悄的，路上行人很少，偶尔有几个锻炼者路过。当我慢跑到十字路口时，我看到一名女清洁工正在清扫街道。她后面的垃圾车装满了垃圾。可见她扫了几条街。大妈穿着工装裤，使劲扫地，沙沙的声音有节奏地扫过整条街。扫帚不停的动，人也在前进。北风还在狂吹，她的脸是红的，但是在她的身后，她是干净的。

这时，她遇到了一块被坚硬的冰冻住的石头。她拿起雪铲，用力往下压。飞来的冰屑打在她的脸上，她却一点都不在乎。终于在她的努力下，垃圾解决了。她收起工具，推起垃圾车…

风还没有停，沿路的树还在晃动，仿佛在晃动。北风带着细细的雪花吹在我的脸上。天太冷了，我把围巾裹紧，继续跑。

街上很干净，但我醒着。突然想起“八荣八耻”。作为一名学生，我应该学习清洁工的精神：不怕苦，不怕冷，不怕脏。从小事做起，量力而为。

这不就是我们学的八荣八耻吗？

（小学四年级，）

>晨跑

昨晚吃饭的时候，爸爸对我说：“你明天早上要睡懒觉吗？”我心想，明天是周末，当然要睡懒觉。但是爸爸为什么问我这个？

于是我问爸爸：“爸爸，你有什么毛病吗？”爸爸说：“如果你不睡懒觉，一起去晨跑怎么样？”我一听，就来了精神，满口答应下来。

今天一早起来，穿上轻便的运动服和跑鞋，和准备好的爸爸出去跑步。我们的计划是绕着社区的环形大道跑两圈。刚开始的时候，我精力充沛，相信自己一定能坚持跑下去。但是，没想到跑了一次后，我气喘吁吁，再也跑不动了。

爸爸这样看着我说：“今天跑一会儿，以后慢慢增加。”我一边擦汗一边点头，于是我和爸爸结束了晨跑，回家了。我认为早上跑步是一件好事。跑回家后，我觉得很放松。看来我们以后必须坚持锻炼。

（四年级，300字）

**晨跑二年级作文13**

寒假对我们这些学生党来说可谓千载难逢的美味享受，我也并不例外，睡觉睡到自然醒，想吃就吃，想喝就喝……但这美好的时光并不永久，在老妈的唠叨与被人嫌气的臃肿体态的现实中，被迫开始晨练。

在每次开始的前一晚我总是信誓旦旦的说：“明天我一定早早起床，不用您叫我。”心情如此激动的说着。但晚上还是忍不住玩手机、电脑，晚上熬到好晚才睡觉。早晨母亲操起自己响亮的声音，直奔我的房间说：“昨晚儿说的啥不跑算了，反正也不是给我跑的。”“嘿！我心里想，她怎么这样，我还就是不跑了。”我始终辗转反侧，有后虑之忧，“不行，起就起，不能对不起我的豪言壮志啊。”迅速起来也没来得及洗脸，揪起外套直往外窜，母亲也随后跟了上来。

我们边走边商量着去哪边跑，最终决定去一片空旷无人的地方去跑，跑跑停停、停停跑跑，我妈跟在后面说，要学会坚持才行那！“呵，我是在等你！”，随口说的一句话似乎打消了母亲的一片良苦用心，我当时有点愧疚，“那我们快点跑吧！”于是我们又开始跑了起来，一口气跑了好长一块，最后在母亲要求下停了下来。她说：“我们今天跑这些，明天再多跑一点，循序渐进，这样不仅不感到累，还能增添你的积极性。我不禁翘起大拇指，原来老妈也懂得循序渐进啊！不错不错！

我们走到一个新城规划的图示下，谈及近年来我镇的变化，用手不停指点哪块设计得好哪里设计得不好，有说有笑。

我们又进入一个野草分生的野地，即使一片狼藉，但在我们这种温馨的场景下却显得格外油亮。

我们一路小跑开始回去，无聊之中又和母亲测起灯与灯的距离，看着忙碌的上班族在公交上拨弄着手机，望着被朦胧着的云彩，心中无限美好。

每天清晨与母亲跑在天地间，坚持晨跑，拥有无限乐趣。

**晨跑二年级作文14**

乌云重重，寒风凛冽，如刀一般锐利，恨恨地割在脸上生疼。如今，不管是自愿还是强迫，冬季长跑已经是我生活中不可或缺的一部分，但实在是不能说享受这一过程，“深恶痛绝”倒是常有的事情！为什么呢？永远是不断重复，机械动作，枯燥无味，犹如看老奶奶绕线团一般，最重要的是它带来的漫无止境的疲惫、喘息，肺部火一般的烧痛和小腿灌铅一样的沉重，那寒风一阵阵，就像在凌迟，光想想就像缩进脑袋，打个寒颤。

我时常边跑边抱怨，为何会有风？倘若没有风的阻挠，至少跑起来我会更快更轻松？可转念一想，倘若没有了风的阻挠，那长跑还剩下什么意义呢？人生若没有了风，再绚丽的色彩也会黯淡无光吧？国家没有了风，便不算真正成长起来，乘风翱翔！

人，有时会遇到顺风，顺势而为。正如历史的洪流滚滚向前，昔日泱泱大国的清朝，自以为是，闭关锁国，将蒸汽机、电力......这一股科技之风拒之门外，清朝灭亡了，华夏民族也岌岌可危，南京大屠杀的血腥历史，被侵略的屈辱历史还历历在目！

人，有时会遇到逆风，逆向前进。昨天是国家公^v^，我观看南京大屠杀的纪录片，感叹那时的人们一再打败仗以后并没有就此“顺势而为”，选择苟且偷生，忍气吞声，而是选择逆风而行，无数烈士，他们舍弃了生命，舍弃了自己的家庭，用自己的血肉之躯挡住子弹，明知道会死去，但依然不畏生死，是因为他们知道，自己的死是为了千千万万的人活下去，让这个国家、这个有上下五千年历史的民族活下去！

风就是风，不能逃避，既然来了，就必然会去。风的来，风的去，都是在提醒我们，要不断成长，变得足够强大，我们不要害怕风的到来，满怀希望，迎接风带来的挑战。人在风中，国家在风中，只要我们不忘记风带给我们的疼痛和教训，是顺势而为还是逆风而行，就看我们这些即将迎接风的风中少年吧！

不管冬季有多么的冷酷，不管寒风有多么刺骨，我们在风中，有着一腔热血和铮铮铁骨！我们是风中少年！我们在风中奔跑！

**晨跑二年级作文15**

“晨风吹，阳光照，认真锻炼身体好……”哼着欢快的歌儿，我们迅速下楼整队，因为晨跑即将开始了。这是一个晴朗的好天气，晨光温和地洒在碧绿的人工草坪上，鲜艳的五星红旗在微风中轻轻飘荡。你听，嘹亮的“运动员进行曲”已经响起来了，校园里的每个角落似乎都像我的心一样跳跃起来了。

“立正”口号刚落地，同学们都“唰”的一下站得笔直……四个一排，整齐精神。接着，四路纵队上了红色的跑道，整齐的步伐跑起来了，慢慢地速度加快了，我的耳畔只有“踏踏踏”的跑步声，整齐而有力。风吹过来了，早春的微风虽然夹着和煦的晨光，但吹在脸上还觉得有点儿冷。不一会，操场上晨跑的人越来越多，一个班级排成一个方阵，一个方阵紧连着一个方阵，各班井然有序，就像一条巨龙围满了操场，这条巨龙在操场上缓缓前行着，坚定有力。

胸前的胸卡、红领巾在跳跃，我们的笑脸也在跳跃。离我最近的是我的同桌吴莉雯，她可是我们班的运动健将，你看，她是那么地精神，脸蛋已经泛起了红晕，鼻尖似乎有点点汗珠，但她嘴巴紧闭，呼吸匀速，脚步很轻快，看上去像一只矫健而活泼的小兔子。

一圈跑完了，我们的脸颊被风吹得像红苹果一样，有几个胖同学已经很累了，他们的额头上、鼻尖上渗着密密的小汗珠，头发湿了，衣服敞开了，步伐也渐渐慢了下来。但是每一个同学都依然顽强地跑着，眼睛里露着坚定的神情。“一二三四，一一二二三三四”操场上不时响起了此起彼伏的口号声。

过了一会儿，音乐停了，晨跑也结束了。同学们慢慢走在回教室的路上，有的在轻轻擦拭着额头的汗珠，有的在讨论身边的一些趣事，还有的在跟旁边的同学嘻戏打闹着。

晨跑的路上，充满着生机与活力;晨跑的路上，带给了我们健康的体魄，积极的心态。热爱晨跑吧，让它伴着我们走向未来的路。

**晨跑二年级作文16**

今天早上，我、妹妹、外婆，一起去下面跑步，来到楼下后，外婆就说：“你们俩围着这里跑两圈，我就在这里等你们，好不？”我和妹妹齐说：“好耶！”说完我们俩就开始跑步了，可是我不懂，我比妹妹大两岁半，为什么妹妹却比我跑的快呢？我知道了，因为我缺少锻炼，所以才追不上她，而妹妹，她每天蹦蹦跳跳，跑得又快，又轻松，所以每天晨跑她都比我快，我也要加强锻炼，跑步时追上妹妹，这样我就能减减肥，变瘦一点了，晨跑。

说着说着我就跑了完了一圈半，过了一会儿我就有点头晕，蹲在地上吐一点，我吐完后就慢慢的跑到了外婆旁边，外婆知道后就对我说：“这就是你缺少锻炼的缘故，多锻炼的人才不会这样子呢！”然后就带我和妹妹去买了两碗豆腐花，买完豆腐花后外婆就对我和妹妹说：“你们先回家吧，我去买一下菜，等一下就回来。”说完，外婆把钥匙递给了我们后就走了。

我和妹妹回到家后就吃豆腐花，妹妹边吃边说：“姐姐，我们俩看不看电视？”我说：“随便你。”妹妹听完后就去开电视了，我们俩直到外婆回来后才关电视，今天我真高兴呀！因为外婆买的豆腐花好好吃哟！让我吃了还想吃。

**晨跑二年级作文17**

达·芬奇说过——运动是一切生命的源泉。但是我和爸爸妈妈只有在周末和假期才有时间到钱塘江边晨跑。

国庆长假到了，第一天早上我就和爸爸妈妈一起出了小区，向钱塘江边走去。向钱塘江上望去，一望无际的江水渐渐淹没在如丝绸般笼罩关钱塘江的水雾里，仿佛一位水仙子，一挥她那那白纱般的衣袖，留下了薄薄的、晶莹剔透的水雾。

我们开始跑了，三个人迈着整齐的步伐，发出了整齐的“踏踏”声。那有节奏的声音更激起了我们跑步的`兴趣，我们跑得更起劲了。

随着风孩子的节奏，头发在脑袋后淘气地手舞足蹈。我一下子就超过了气喘吁吁的爸爸和妈妈，像发起冲锋一样，勇往直前，直奔前方。

我的汗水从脸上，从全身各处心情流淌，不一会儿就大汗淋漓，连衣服都湿透了。我看见背后像蜗牛一样慢吞吞的爸爸妈妈，心里觉得真好笑，连我都跑不过。

我越跑越快，觉得爽极了。我仿佛把一切烦恼和忧虑一挥衣袖全都抛在了脑后。迎面的风也把之前的所有懊恼事全都吹走了，让我想不起任何不开心的事。

一排排粗壮高大的树木，带着“沙沙沙”的声音，欢迎我的到来。那此起彼伏的“沙沙”声，仿佛在说：“你好！你好！”呢。

晨跑结束了，我和爸爸妈妈回到了家中。

今天的晨跑真开心！

**晨跑二年级作文18**

篇一：我和爸爸玩七巧板 傅一 \_

七巧板很有趣，我们可以用七巧板拼字，还可以拼成各种图形。

我们先拼了一个山字，又拼了一个水字，第三个是竹字，我们还拼了鱼的形状，长方形，菱形，三角形，正方形等各种形状，我喜欢和爸爸一起玩这个玩具。

篇二：我和爸爸来打架 陈柏羽\_

今天我做完作业，准备跟爸爸在床上打架。我先跳到床上，然后爸爸坐了上来，我就拉着他的领子把他拉了下来，爸爸说；“哈哈”我说；“开打” 我说道:“啊黑虎掏心，闪着腰了”。

所以小朋友们玩的时候一定要小心啊不要学我哦！

篇三：我和爸爸学物理 王洛书 \_

晚上我做数学作业，其中一题是讲一块方糖溶化在三杯水中，我告诉爸爸水少的那杯比较甜，还告诉了他我理解的原因。爸爸说是对的。

同时，爸爸还给我讲了糖是一种水溶性的物质,在溶于水的过程叫做分解，这是一种物理变化。

篇四：我和爸爸读书 小宇\_

今天，我又和爸爸读书了！咿呀呀！太美了！

我和爸爸读了《世界文化与自然遗产》，谈论^v^之死、凡尔赛宫和清太祖，我又知道了许多历史知识。我还读了人类第一部《诗经》，我感到古代的人真的很伟大。

以后，我要经常读书，继续丰富自己的知识。

篇五：今天我和爸爸去理发 薛李锐\_

今天我和爸爸去理发，到了理发馆，爸爸先冲头，然后叔叔给爸爸剪头发，剪完头发又冲了一下。

爸爸理完以后，轮到我理了，叔叔先给我系上理发的围裙，然后就开始理发，理完发，感觉太凉快了。给了叔叔24块钱，我们就回家了！

**晨跑二年级作文19**

一大早，我就被爸爸叫起来，睡眼朦胧，就开口问道“爸爸你这么早叫我起来干嘛，今天是周末呀，我又不要读书那我再睡会儿吧!”说着还想在钻回温暖的被窝里去，这么冷的天，哪能说起来就起来，还不如钻在被窝里舒服呢!被窝离不开我，我也离不开被窝。

“真是的，看看你的样子，哪有点读书人的样。今天天气好，快点起来，我们一家人晨跑去。”爸爸恨铁不成钢地对我说。

“爸爸，才不是呢，要上课的时候我不是起得很早吗?这是因为今天是周末，我就是懒一点啊!再说了你说要晨跑，你得先把弟弟给叫起来啊!他那个懒虫你叫得起来才怪!你要是能把他叫起来我就去晨跑，不然，叫不起来，那就没办法喽。”爸爸这样子说我，我不服气。

结果当我一说完这句话，门口就传来了弟弟的声音“姐，这可是你说的呀!你说我起来你就去跑的，你看我现在起来了，你是不是应该遵守承诺起来呢?快点，没想到你比我还更懒呢?哼，以后家里的小懒虫就归你莫属了”门口的弟弟幸灾乐祸地说。

天呐，没想到一向懒惰的弟弟今天居然早起了，可是我话已说出口，难以收回啊!没办法，只能起来了。依依不舍的离开了被子，起来穿衣服。

换好运动服后，就看到了，爸爸妈妈还有弟弟在门口等我。我们一家人沿着河边的道路跑，都不说早上的空气还真清新啊!河边还有好多老人家都在晨练。一日之计在于晨说的真没错。可惜，我的体力实在是差，才跑到一半就累的不行，气喘吁吁的停在路边喘气。弟弟坏笑着说“姐姐你看你体力那么差，就应该多出来锻炼锻炼。”“对呀，你弟弟说的一点都没错，你看的体力那么差，我们这么跑都没事儿，你才跑一半就累成这样，以后还得了。看了以后我们一家人还真应该多出来锻炼锻炼，运动有益身心健康。”爸爸在一边开口说。被爸爸和弟弟这样一说，我都有些不好意思。心里暗暗下决心，一定要把体力给提上去。之后休息了一会儿，我就马上追上了远处的三个人。

**晨跑二年级作文20**

晨跑大家都知道晨跑对我们人类有非常大的帮助，可是以前我不理解。

以前，我早上起来，就在家里看书、写字、做作业。有一次，我看到邻居家的姐姐跑步回来非常高兴。于是，我就向她们提出跟着她们去晨跑。她们答应了。

第二天早晨，我起来迟了，她们以为我说说而已，就先跑了。于是我对母亲说：“下一天早晨五点半一定要叫我起来去和邻居家的姐姐晨跑。”

第三天早晨，我准时在门口等她们。等到她们跑步，我就跟在后面跑。几天下来，我觉得非常累。但是，我看到姐姐她们还是非常高兴轻松，就想到要坚持下去。

有一天，我们跑步来到银杏小区。我们就在那里的健身场所锻炼。我一会儿玩玩太空漫步；一会儿玩玩木马；一会儿玩玩云梯在那里我玩了许多以前我没有看到过的、没有听到过的、更没有玩过的器具。我们玩够了，就怀着愉快的心情慢步跑回家。那天我回到家里，虽然感到有点儿累，但是觉得非常高兴、非常愉快。我真希望下一次再跑到一个更远更好玩的地方去。即使再累，我也在所不辞。

就这样，我每天早上起来晨跑。时间一天天过去了，我也渐渐地喜欢上了晨跑这个锻炼项目。因为我越跑越觉得有趣，有劲，身体强健，速度快。我觉得晨跑不仅给人们带来快乐，还帮助我们锻炼身体，增强体质。

**晨跑二年级作文21**

我为什么要晨跑？因为我想增强体质，煅炼身体，于是，我就决定每天早上起来跟爸爸去晨跑。妈妈说：“那是需要持之以恒的运动煅炼的！”

刚开始的第一天，爸爸叫我起床，我很困，心里的“小懒虫”说：“我还是很困，让我再睡会！”可是，再不起来，就没时间了……

我终于战胜了心里的“小懒虫”，一骨碌爬起来，刷了牙，带上计步器就出发了。

一出门，一阵秋风吹过面颊，丝丝凉意，把我全身的细胞都唤醒了，来到公园，小鸟在欢快地歌唱，早上的空气特别清新，让我精神倍爽！好几位公公婆婆正在悠闲地挥舞着太极剑，有的还伴着音乐跳扇舞、打太极拳。走近一看，还有位爷爷在练倒立，真厉害，看得我目瞪口呆，“向阳，快跑起来！”爸爸在前面喊着，对啊，我也赶紧跑，可不能输给公公婆婆们！

回到家我一看计步器，居然跑了5000多步，爸爸只有4000多步，真开心！爸爸说：“晨跑，难在开始，贵在坚持！看你能坚持多少天！”

我心里暗暗下了决心：一定会把好的习惯坚持下去的！

**晨跑二年级作文22**

今天，周六，我早早的起床了！干嘛呢？你们一定想知道吧！我就告诉你们吧，我这么早起来是要晨跑的！

我换了一身运动服，洗好脸，梳好头就精神抖擞的出发了！

我先走一段，热身！在从小区门口出发，绕着小区跑，一路上碰见好多晨练的人，看来爱运动的还不止我一个。早晨，好清爽，不邀伙伴，就一个人享受晨跑带给我的快乐，享受早晨别样的风景线。花儿向我招手，打了个大大的哈欠又沉沉地睡去。我跑了到小区的广场，一群老人正在打太极！雪白的衣服，漆黑的衣服坐着相同的动作，形成了小区里一道美丽的风景线。跑着跑着，我跑到了河边。

我有点累了，坐在秋千上休息。我仔细聆听鸟儿安静地歌唱，风儿安静地飘过，树安静的呼噜声！我不小心撞进了阳光的怀抱，好温暖，热流使我身上的每一个细胞都沸腾了，我出汗了。

休息完了，我又开始跑了，这是，人们也已进入了忙碌的一天，车鸣声奏响了一曲交响乐，马路上行驶着川流不息的车辆，早餐店门口挤满了上班族！

我想，是时候回家了，我慢跑着回家，告别这一道道美丽的风景线，我对他们大声地说：“我明天还来，再见！”

**晨跑二年级作文23**

昨天晚上妈妈对我说：“我们明天早晨去跑步吧。”我说：“好！”第二天，我醒来一看原来妈妈还在睡觉呢，我赶紧叫醒妈妈说：“妈妈，你今天可没我起得早，我们该去跑步了。”

六点半我们出发！来到了楼下，就感到很冷.

枯树枝上有时几只麻雀在唧唧喳喳的唱歌，我跑过去它们就呼啦啦的飞走了。我们继续往前跑，今天我感觉马路可真宽啊，也没有很多噪音，这样的早晨可真让人舒服啊！

跑了一段时间，累得我气喘吁吁的，我快跑不动了。我们的目标是跑到姥姥家，可看着还有很长的路啊。我想：“妈妈都没说累，我就坚持一下吧，我是有毅力的男孩子。”我一咬牙一用力就冲出了好远，我们终于跑到了姥姥家。

2.晨跑

3.晨跑

4.晨跑

5.晨跑

6.晨跑

7.晨跑

8.晨跑

9.晨跑

**晨跑二年级作文24**

最近因为疫情，我们很久都没有出门，为了不给国家添堵。和自己的安全，在家中呆着是最好的保护方式。

高峰期终于过了，可还是要少出门，少聚会。妈妈说：“只有自己的身体体质好，就能预防感冒和疫情。那就需多运动，明天一起跑步”。我一听感觉那泥土的芬芳围绕着我。都不记得多久没有出门，还是年前出去玩的，一直呆家里都快发霉。脑子里顿时看到外面的花花草草在像我招手。

第二天清早我很早就起床，期待和妈妈一起去跑步。早餐后我们戴上口罩，准备出门，电梯的物业好贴心，每层数字都用保鲜膜贴起来，还有纸巾用来按层数用。一出门感觉空气新鲜，我给妈妈提议：“我们围绕小区跑。第一圈我们慢走再快走最后跑起来”妈妈果断答应。

前两圈我们边走边聊，看到小区的树木花草好亲切。当跑起来时我还有点不适应，因为太久没跑。气喘吁吁，额头微微出汗。妈妈和我讲什么，我都完全听不进去。一心只想赶紧跑完回家。当我们看到草丛中有蒲公英，它的头如花序，白色冠毛结成绒球就是他的种子。只要我一吹就可飘到新的地方孕育新的生命。我轻轻一吹就散了，让他结出更多的果实。有的没有果实，开着黄色和紫红色的小花。我对妈妈说：“这蒲公英太神奇了”妈妈回答：“是呢，蒲公英还是药材，它具有清热解毒，消炎、健胃等等很多功能。”我还发现蒲公英旁边有很多杜鹃花，花开的不多，但它的花比蒲公英的花大几十倍。头并头的聚集在一起像喇叭一样。顿时发现小区很多美丽景色，正如妈妈说的，生活中并不缺少美。而是缺少一双发现美的眼睛。接下来我们又跑了两圈，感觉同样累，但周边美丽的景色使我的疲倦瞬间消失。

跑了几圈下来，妈妈说今天就到这，每日递增一圈，这样就感觉不到累。回望小区的景色真是春天来到万物复苏。让疫情赶紧过去大家都可以出来跑步健身。

**晨跑二年级作文25**

今天一大早，迷迷糊糊中被妈妈拉了起来，说要带我去草坪跑步。尽管我极不情愿，但一听说跑满五千米奖励二十块时，还是拖着惺忪的睡眼跟着去了。

到了草坪，我们先象征性地做了一下热身运动，然后就朝着五千米的目标跑开了。第一圈、第二圈还挺好，一切正常，乍一眼看去还挺像那么回事的。我也信心满满，感觉胜利就在眼前。跑到第四圈腿开始有点胀痛，喘得厉害，汗涔涔的，有点不想坚持下去了。“多少米了？”妈妈看了一下手机说一千三，我瞬间像泄了气的皮球，沮丧极了。原来一圈才四百米，我飞快地用除法计算了一下，这么算下来五千米可是足足十二圈半呀，真要命，原来二十块并不那么容易挣。要不直接放弃算了吧？我在心里盘算着怎么跟妈妈挑明我不想跑了，既不想她说我没毅力，也不想跑下去，我需要找一个能够说服她的借口。步子在这种思绪的主导下不知不觉慢了下来，到最后直接改走了。

这时，妈妈第五圈追了上来。我正要开口，她就开口了“不要跟我说不想跑了，否则我会看不起你的哟。你看，我这么肥的妇女都在坚持，你是男子汉轻易认输可就太丢脸了……”我天生争强好胜，她这么一激将，倒是激活了我的斗志，身体抗拒，心却想赢。它们就像两个小人，撕扯着，最后身体服从了心，继续朝着十二圈半慢慢前进。腿软了，衣服、小^v^湿透了，汗顺着脸颊、脊柱沟往下淌，挥汗如雨。脸涨得通红，鼻翼撑得难受，呼吸困难，胸口奇闷，双腿早已不听使唤，眼前模糊成一片，仿佛马上就要昏死过去。八、九、十……十二、十二圈半，我拼尽全力，瘫倒在了五千米的终点，嘴里感觉都冒青烟了。妈妈一把把我拉了起来，“刚跑完步是不能躺的，否则容易重力性休克。”于是她拉着我的手，又围着草坪慢走了几圈才去吃早餐、买菜。

回到家一坐定，“嘀嘀”，手机响了，“兑现承诺，奖励二十。”还真是个信守承诺的妈妈。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！