# 三年级作文晨跑(精选24篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2023-12-29

*三年级作文晨跑1在我们高中的清晨，高一这个年级的同学，是被安排做早操的，而高二高三的人是跑操的，我在高一。早上为了多锻炼身体，我坚持着每天早起，闻着早晨六点钟整的校园清香，还是很舒畅的感觉呢！早上起床时间是6点整，灯会提前两分钟亮起来，这时...*

**三年级作文晨跑1**

在我们高中的清晨，高一这个年级的同学，是被安排做早操的，而高二高三的人是跑操的，我在高一。早上为了多锻炼身体，我坚持着每天早起，闻着早晨六点钟整的校园清香，还是很舒畅的感觉呢！

早上起床时间是6点整，灯会提前两分钟亮起来，这时候快的话可以用两分钟来解决内务问题，离开宿舍，然后晨歌响起来了。这时，我可以选择绕教学楼跑，也可以选择跑田径场，面积基本上是一样大的。每天坚持跑两圈，这个路程我也很迷茫，不知道跑了多少米。我选择绕教学楼跑，过校友楼，过中大楼，过北大楼，又过榕树及花草，路上没有什么声音，只有校园里挂式喇叭的晨歌声。

我突然发现一些事情，原来早上还可以先去食堂吃东西；我在跑操时，发现路上很少有同学上教学楼或到做操地点。我跑完两圈后到做操广场等候，这时晨歌已经结束，才有人缓慢地走来，最后还有人迟到。

当然！只在被窝里睡懒觉，你什么也不会知道。

**三年级作文晨跑2**

我的邻居是一个残疾人，他在一次车祸中骨头断了，我以为他以后不会再跑起来了，但有一次证明了我的想法并不是对的。

一天早晨，我在田地里晨跑，在一条小路上发现了邻居，我问他在干什么，他说了一句：“我在这里晨跑。”我笑了一声说：“你的腿都断了，怎么跑步呀，别开玩笑了。”他说了一声：“你这话说的就不对了，为什么腿断了的人就不能跑步？”我回答他：“腿断了的人连走路都难，跑起来，别做白日梦了。”他很不高兴的说：“虽然我的腿断了，但我可以跑起来，不信你瞧。”我盯着他，他的腿快速走起来，越来越快，最后竟然变成了小跑，他跑到小路的尽头，又以刚才的速度跑了回来，他得意洋洋地说：“你瞧，我跑起来了吧。”我点了点头，问他：“你是怎样跑起来的”他说：“我腿短已经5年了，两年来我每次都来这里晨跑，想跑起来，可就是跑不起来，我以为自己活着已经没用了，好几次想结束自己的生命，但我放弃了，我又试了试，我竟然跑起来了。”

听了他的话，让我想起了黄美廉博士说的一句话“我只看我所有的，不看我没有的。”。

**三年级作文晨跑3**

第一次晨跑我早早的起来，不情愿的爬开温暖舒适的被窝，来到咯吱咯吱的衣架。

我一打开衣架就觉得精神抖擞，我拿起一家衣服，迅速的穿在身上。

我一走出房间就有一面清凉的空气朝我扑来，迎面而来的清风带给我一种寒冷，让我觉得想打瞌睡，就像瞌睡虫在围着我转啊转啊，我开始觉得全身都麻痹，救想睡一个甜美的梦，但我想起来要晨跑，我突然恍过神来。

为了不让我打瞌睡，我就穿好鞋子去晨跑，我每天围着小区这栋楼跑四圈，跑呀跑呀，跑了30分钟才能跑四圈，因为要踢足球，所以每天早上跑800米之后才能坐下来休息，每天都是这样，反反复复，天天都这样跑，但是我喜欢晨跑。

我喜欢晨跑，他会带给我们无限的快乐，所以我特别喜欢晨跑。

**三年级作文晨跑4**

清晨去食堂，发现路上弥漫着轻纱般的雾。

原以为这薄薄的雾不久便会散去，太阳升起后便会烟消云散得无影无踪，可竟然在八点多时，我们出教学楼去操场晨跑，还能远远地望见一大片一大片的浓雾。白花花的云团中有着三三两两的灰色倩影，一走近便先望见那鲜艳的外套。

按老规矩，首先我们要绕操场跑一圈。雾中晨跑，景色应该很优美动人吧！我暗暗想着。虽然是雾天，可我们的速度并不赖。我们就这样飞快地奔跑在牛奶一般的雾里。

雾中，能见度最多只有5米，越往后就越浓。跑步时的感觉就像进了一条没有尽头的路一样，渐渐地，雾和人混在一起了，是错觉吗？不，是雾更浓了！雾看似很重，其实很轻，投身在雾中竟没有一丝的感觉，任它从我的发丝中穿过；任它从我手指间擦过；任它从我的眼前消失却无法牢牢地抓住它。也许雾就是如此，在远处你看不透，在近处你又抓不住……

往日，校园景色优美，每株草、每片叶都给人赏心悦目的感觉。它们完完全全展示给人全部的美，触得到，看得见。但雾不同，它给人神秘、朦胧、轻柔的感觉，将一种美朦朦胧胧地展现在你面前……

雾微散，操场上已空无一人，只剩一层快将散去的轻纱……

**三年级作文晨跑5**

今天我要和妈妈一起长跑，因为每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子，就是说适当运动对身体最重要，只有坚持每天锻炼，才能健康工作，才有幸福生活。

我们围着小区慢跑，享受着初升太阳的温暖，呼吸这一天最清新的空气，用所有的辛苦换来我们强健的体魄，所有的汗水将证明我们的付出。我们大步地向前跑去，跑累了，大声地喘着粗气，但还是坚持跑下去，不放弃。一开始，风肆虐地吹着，我不仅没有感到暖和，反而觉得更冷了，我的手如冰块一般，我一边搓着手，一边跑着。一圈又一圈，我已有一些喘，呼吸急促，脚也开始有一些无力，可我还是努力地跑着，我告诉我自己，坚持到底就是胜利，于是，我握紧拳头，加大摆动幅度，匀速地呼吸着。

坚持冬季长跑并不难，但有两个字并不是所有人都可以做到的，那就是坚持，只要做到这两个字，不仅仅是长跑了，任何事情都可以做到的。

长跑给我带来了许多，长跑使我收获了许多，让我们一起感受长跑，一起尝试长跑，一起热爱长跑吧!

**三年级作文晨跑6**

今天，我早早的起了床，知道我要去干什么吗？告诉你们吧，我要去晨跑。

当我一走出家门，就看见太阳光懒懒散散的照在茂盛的翠叶上，并慢慢地从树叶的缝隙中打在马路旁。这时，街上的行人三三两两踏着清晨的第一缕轻风，享受着新鲜的空气，我也是这样，在清新的空气中开始了晨跑。我只跑了二十多分钟就汗流浃背了，我抬头仰望天空，发现天空比开始更加美丽了，湛蓝湛蓝的天空中镶嵌着富有立体感的云朵点缀了大自然的色彩。

每当我晨跑完后都会有一个习惯，那就是前往步步高超市买一个小布丁作为我每天晨跑后给自己的一份奖励，这个时候的我是最开心的，因为我又坚持了一天的晨跑。丰富了我暑假生活，让我的暑假生活变得不那么单调，变得更加多姿多彩，而且还锻炼了身体，我就是这样一个热衷于晨跑的小男孩，喜欢汗水将我衣角浸湿，头发上有些小小汗珠的感觉。

如果你先天体弱多病那就请你加入我的晨跑队伍吧！那么让你告别疾病的日子。如果你身体硬朗那么也加入我的晨跑队伍吧！那么会让你更加强壮，如果你也像我一样热爱于晨跑，请你坚持吧！我希望全民都加入我们这群热爱于晨跑的群队，加油！让我们一起努力吧！

**三年级作文晨跑7**

昨天早晨，我们解放路小学全体同学都在晨跑。我们六年级和五年级绕着教学楼跑。一年级和二年级的小朋友都在我们前几个星期铺上的跑道上在跑。三年级和四年级都在我们的操场上再跑。

早晨，我们班的同学都在教室里认认真真地读着《知识大全》。过了一会儿突然老师走了进来站在讲台桌前说：“大家先停下来，大家先停下来。校长说，从今天开始，天气转冷了，把做早操的时间改成晨跑。”大家听了都特别高兴。老师又说了一句：把超长改为成好事好的，既可以锻炼身体，还可以提升肺活量。

我了5分钟，早操铃响了。我们先排成三队。还好了队伍我们就跟着老师的后面开始晨跑了起来，我们是闹得教学楼跑的。跑着跑着，我突然看见我们班的有一位同学冲进厕所。我刚想也想偷偷地去上厕所。但是我看见数学老师在我身边，我就没有去上厕所了。其实我不是想上厕所而是不想跑步罢了。到了第二圈时，我看了看后面没有老师。我就跑到旁边绑鞋带。绑完后，我就躲了起来，过了一会儿，我看见了队伍来了，我就差了进去。突然被数学老师发现了。老师说：“等会儿好玩后再跑一圈。”跑完后，我们上厕所所有的人只好绕着教学楼在跑一圈。

**三年级作文晨跑8**

楼上邻居哥哥每天早上都去晨跑半个小时，我很羡慕，于是央求妈妈也带我去体验一次晨跑。今天是星期六，早上我第一次体验了晨跑。

五点半，我和妈妈就出门了，一出门清爽的空气就迎面扑来，我深深地吸了一大口，感觉肚子里都饱饱的了。天还微亮，我们决定沿着外滩大桥慢跑。

从家门口出发先慢跑到外滩大桥的步行楼梯，一路上只有三三两两的行人。我们踏着清晨的第一缕轻风，享受着早晨的新鲜空气。路边的树和着微风，它们一个个都点头哈腰咧开了嘴，唱着“刷啦啦”的歌。跑到步行楼梯那里，我已经感觉身体里有一股热流一涌而上，顿时散布到全身，暖洋洋的。我边跑边往外滩大桥下瞧！“啊，好一个柔情似水！”我不禁惊叹一声。本来这江水应该是奔腾，凶猛的，给人一种心惊胆战之感。但这早晨的江水却是温柔地流淌着，它可能还在沉睡着。

跑完步行楼梯我们到了桥正中的平地上，我已经汗流浃背了。这时，太阳光已经懒懒散散地照在桥面上了。我抬头仰望天空，湛蓝湛蓝的天空中镶嵌着富有立体感的云朵，在太阳光的折射下特别美丽，真是个清新的早晨！

晨跑，让我们的心情不断愉悦，让我们的身心得以净化。我喜欢晨跑！

**三年级作文晨跑9**

在林老师的带领下，我们班很多同学在早上已经开始晨跑，有的同学家长把照片发在群里。妈妈看到后，就叫我也像他们一样，利用早上的时间来跑步，我答应了，于是就从周六开始晨跑。

我步行去晨跑的地点。晨跑的地点在水上公园，我以为那里会空荡荡的，没想到早上也有人去晨跑，还有些人在跳绳、跳广场舞、打太极拳，可热闹了。

我从右边的小路开始跑步，在晨跑的小路上，碧绿的小草懒洋洋地躺在地上，享受着温暖的阳光，绿叶茂盛的小树，挺着直直的腰板，威严地扎在泥土里，轻巧的小鸟在蓝天下飞舞，阳光洒在着它们身上。

我围着人工湖跑了一圈又一圈，跑得汗流浃背，早晨的微风轻轻吹向我，给了我一丝丝凉意，凤凰树已经开花了，开出了红色的花，像一团火焰，美极了。

慢慢地太阳已经升得老高了，气温越来越高，我跑步累得气喘吁吁，衣服被汗水浸湿，但是感觉神清气爽，晨跑真是个有意义的运动。

**三年级作文晨跑10**

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！”

**三年级作文晨跑11**

放暑假了，我的好朋友乐乐约我约我早晨一起晨跑锻炼。这个主意太好了，我欣然答应了。

第二天早上六点十分，我很自觉的就醒了。哈哈，看来，晨跑对我来说，真的很有吸引力，要是平常，我肯定还赖在床上睡懒觉。穿衣服、刷牙、洗脸，短短的十分钟，就搞定了这些事，赶紧往晨跑集合地点跑去。

六点三十分，我准时到达地点，一看，哇，好多人呀，数了数，一共11个小朋友，还有四五个小朋友的妈妈也一起在陪练，我赶紧找好位置加入队伍。

领队的是位小姐姐，身材瘦高苗条，长得十分漂亮。我们先做热身运动，伸展、跳跃、抬腿。一番热身后，我们开始做游戏。大家分组进行，每组最后一名要接受惩罚，做5个蹲起的动作。大家都不想落到最后一个，做动作的时候都非常的卖力，使出自己最大的力量做到最好。其实这些动作都是帮助我们在做拉伸，我们的动作都慢慢的打开，一次比一次做的好。大家在做游戏时身体也得到了锻炼，晨练的小公园中处处飘荡着我们欢乐的.笑声。

很快一个小时过去了，我们的晨练时间到了。希望通过每天一个小时的锻炼，我们都能获得一个健康的身体，让我能在这个暑假中快乐的成长。也希望大家都能够加入到我们的晨跑队伍里，强身健体。

**三年级作文晨跑12**

“丁零零，丁零零”一阵清脆的铃声响了，我揉了揉，睁开一看，天还蒙蒙亮，外面一片白茫茫的大雾。想起今天早上要晨跑，我就马上起床了。

因为今天参加晨跑的人员很多，有妈妈、、阿姨、姨夫、和我的等。我们排成一个队伍，我排在第二个，就这样我们一起开心小跑着出发了。开始我跑跑停停，后来，我很快跑上第一个了，看见太慢了，好像已经跟不上我们了，我在心里想想：他肯定是最后一个了。我们一直向九峰方向冲去，一路上，不知不觉我们就跑到了九峰。看见有的人在练太极拳，有的人在打羽毛球，有的人在跳集体舞，有的人在练剑，也有的拉琴唱戏等，我已经跑得全身是汗了，脱了外套，我也过去玩了一会，想不到早上公园里有那么多人来锻炼身体，真是热闹极了。

晨跑，我还是第一次呢！呼吸了新鲜的空气，感觉特别舒畅。我喜欢晨跑。

**三年级作文晨跑13**

“太好了，终于可以到森林公园晨跑了！”我和妈妈要早起晨跑锻炼身体了。

天刚刚亮，我们就来到了森林公园。森林公园一片绿色，让我倍感舒服，精气十足。我和妈妈手握空心拳，迈开长腿，在宽大的道路上慢跑着。晨跑的人真多啊：有头发花白的爷爷奶奶，也有年轻力壮的叔叔阿姨，还有和我一般大的孩子。

跑着跑着，我看见五颜六色的花儿，忍不住凑上去闻一闻。蜜蜂停下手中的工作，飞到我面前，一副要叮我的样子。我被它吓得魂飞魄散，立刻以百米冲刺的速度往前跑，生怕被它追上。

过了一会儿，我和妈妈都筋疲力尽了，就坐在长凳上休息。这时一只白色的蝴蝶飞过，好像在邀请我与它翩翩起舞。我扇动手臂，踮起脚尖，围着蝴蝶旋转起来。我们躺在绿茵茵的草地上，一股浓浓的花香扑鼻而来，好像躺在一朵云上，软绵绵的，快乐极了。

太阳出来了，第一次晨跑结束了。从此，我便喜欢上了晨跑。

**三年级作文晨跑14**

这是一个寒冷的早晨，我躺在被窝里，根本没起床的念头。

这时，妈妈把我叫醒了。我揉了揉似醒非醒的眼睛，看到的只是一位穿着运动服的妈妈，我正想问为什么妈妈今天穿得那么奇怪，忽然想起了昨晚给妈妈拉钩的事情。我立马坐起来做好了准备。因为我不想带着“小懒虫”的称号。

妈妈说：“跑步可以让人身体健康。”我点点头，妈妈接着说：“体育可以给人一种精神。”我又点点头。可以看出来妈妈的认真劲。

早晨的太阳只露出了半张脸，勤奋的小鸟已在枝头上歌唱，风吹着我的脸，好冷好冷，再想想那么早就起来的清洁工们，我就不那么冷了，因为他们的精神就好似一团永远都不灭的火。他们真辛苦呀！

我从家跑到外面跑得没多远，但出了一身汗，回到家，我也觉得非常轻松！

**三年级作文晨跑15**

今天，3月20日是我加入黎明脚步的第一天。

晚上，一改往日的一觉睡天亮，几次醒来看表几点。当我第三次醒来拿起手机看时间时，黎明使者的铃声响了，被我一激动，不小心给接通了。在这里很想说声谢谢，对不起。

躺在床上时，已经听见窗外狂风呼叫的声音，走到院子里，天色还有些暗淡，耳边是风“当当”的敲门声，好似谁喝醉酒般的在砸门。心里有些胆怯，这么大的风，真要跑吗?是的，真要跑!今天是第一天，如果因为这场风而停止的话，那么以后我也一定会给自己找很多不跑的借口，所以一定要跑，不管风有多大!

从人民大道西边，向人民广场跑去，路上车和行人都很少见，路上的落叶像长了脚似的，不停地往前跑，我跑的也很轻松，因为一直有风在推着我前进，我只需要把握好前进的方向就行了。如果我是林黛玉，今天恐怕还真的会被风吹跑的。到了广场，没见什么人，只有两三个人在跑步，不知道大家是没跑步呢，还是我没碰见。

虽然只跑了一小段距离，虽然吸了一肚子的灰尘，虽然大街上尘舞灰扬，但我很开心，因为我跨出了第一步，而且在这样一个天气里!

**三年级作文晨跑16**

在昨天晚上吃饭的时候，爸爸跟我说：“明天早上你准备睡懒觉么？”我心想，明天是周末，当然要睡懒觉了。但是爸爸为什么这么问我呢？

于是我就问爸爸：“爸爸，你是不是有什么事情啊？”爸爸说：“如果你不睡懒觉的话，我们一起去晨跑怎么样？”我一听就来了精神，满口答应下来。

今天一大早我就起床了，换上轻便的运动装，穿上跑鞋，就和准备好的爸爸出门跑步了。我们的计划是围绕着小区周围的一条环形大道跑上两圈，一开始的时候我活力满满，相信自己一定能够坚持跑下来，但是没想到的是，跑了一圈的时候，我就已经气喘吁吁地，再也跑不动了。

爸爸看我这种样子，就说：“今天先暂时跑一圈吧，等到以后再慢慢的增量。”我边擦汗边点头，于是我和爸爸就结束了晨跑回家了。我觉得晨跑是一件很好的事情，跑完步回家以后，觉得自己的身上十分的轻松，看来我们以后一定要坚持锻炼身体才行。

**三年级作文晨跑17**

不一样的晨跑 一个阳光明媚的星期六,我下去花园里练习跑步。花园里树林郁郁葱葱，花草婀娜多姿，小鸟叽叽喳喳… 刚开始的时候，我像箭一样向前冲，小鸟在昂首嘶鸣，好像在说：“小朋友，加油！

小朋友，加油！

”我仿佛听到小鸟在鼓励我，一口气就跑了几大圈，弄得我满头大汗，我一边跑一边想：如果有另一种跑法就好了。

想着想着，我终于想到了，自言自语地说：“对了！

以前我和朋友玩的‘飞船’游戏。”我们的游戏规则是：跑到‘飞船’上，说‘飞船’准备爆炸，如果数完十声，还没有跑到另一条‘飞船’里，自己也会爆炸。于是，我跑到‘飞船’上，一边数数，一边飞快地跑到另一条‘飞船’上。我跑了许多次，都不到10秒，就跑到了另一条‘飞船’上了，我简直高兴得像一只兔子。

由于有了这种不一样的跑步方法，使我更加热爱晨运了。

**三年级作文晨跑18**

前天晚上，听妈妈说她每天早上都要去五洲广场晨跑十里路，我也很想去试试。但是妈妈要五点起床，我真怕自己起不来，于是就叫妈妈叫我。

昨天早上，五点时分我还真的准时起床了。我迫不及待穿上衣服，便和妈妈、姐姐一起下楼了。

太阳公公还没来上班，远处有一团乳白色的雾，尽管天气阴沉沉的，外面还有几分凉意。可我却非常高兴。

终于走到了五洲广场，再过一个木桥就可以跑步了。桥下是河，河水很平静，水面上偶尔荡起了波纹。荷叶青青，铺展在河面上，粉色的荷花开得正艳，就像一个外绿内红的大宝石。河水直流到天际，似乎成了一条线。

过了桥便开始跑步了。我们在林间小路上跑了一会，虽然是慢跑，但我还是感到胸口一阵疼痛。啊，平时很少锻炼，还不怎么适应。突然，一阵口号传来。妈妈告诉我，那是徒步的大部队来了。

我又坚持跟着跑了起来。跑着跑着，我感到腿很痒痒。妈妈告诉我，这是正常的。

回来已经六点了。黎明的第一道霞光朝我射来。虽然此时我满身是汗，虽然感到很累，但是一路有美景相伴，心情是美好的。

**三年级作文晨跑19**

嘟嘟随着一声刺耳的哨声，我最讨厌的晨跑开始了。

我们排队走到教学楼下，只见一班早已在楼下等候多时了，他们一个个精神抖擞，而我们班却是一副没有睡醒的样子。一见到我们，在前面领跑的张老师就不留情面地跑了起来。刚开始，我的呼吸调整得很好，跑得一点儿也不吃力。可以跑到校门口时，前面的队伍就开始拖拖拉拉的了，一会儿走路，一会儿飞奔，把我们后面弄得个个气喘吁吁的，连队伍也对不齐了。后面的女生也开始抱怨：什么意思喽？下雨天还让我们跑，，跑就算了，还跑那么快，让不让人活了？光是跑完了全程还不够，在后面跑的徐老师竟然还觉得我们跑得不整齐，向我们的班主任说了这件事，这下可有我们受的了！

这回可惨了！做完操陆老师把我们留了下来。先是把我们臭骂了一顿，然后又叫我们绕篮球场跑了三圈，这要在平时还好，可我们才做完操，各个满头大汗的，再叫我们去跑不是要了我们的命嘛！跑完三圈，老师还觉得把我们折磨得不够惨，又叫我们跑了一圈，才放我们回教室。

晨跑哇，晨跑，你可害人不浅阿！

**三年级作文晨跑20**

“丁零零，丁零零”一阵清脆的铃声响了，我揉了揉眼睛，睁开一看，天还蒙蒙亮，外面一片白茫茫的大雾。想起今天早上要晨跑，我就马上起床了。

因为今天参加晨跑的人员很多，有妈妈、姐姐、阿姨、姨夫、外婆和我的朋友等。我们排成一个队伍，我排在第二个，就这样我们一起开开心心小跑着出发了。开始我跑跑停停，后来，我很快跑上第一个了，看见外公太慢了，好像已经跟不上我们了，我在心里想想：他肯定是最后一个了。我们一直向九峰公园方向冲去，一路上，不知不觉我们就跑到了九峰公园。看见有的人在练太极拳，有的人在打羽毛球，有的人在跳集体舞，有的人在练剑，也有的拉琴唱戏等，我已经跑得全身是汗了，脱了外套，我也过去玩了一会，想不到早上公园里有那么多人来锻炼身体，真是热闹极了。

晨跑，我还是第一次呢！呼吸了新鲜的空气，感觉心情特别舒畅。我喜欢晨跑。

**三年级作文晨跑21**

记得中招考试的时候，要把体育成绩算在总分里面，但是我从小身体就好不好，体育成绩一直很烂，于是我在初二暑假的时候，每天都会坚持晨跑。

还记得有一天早上，我老早就爬了起来，穿上运动装，出门绕着湖跑步去了。记得那天天很好，由于时间有点早，路上出来锻炼的人还没有多少。我就一边小跑，一边听歌，好不自在。但是，就在我正跑的高兴的时候，突然我的脚下一绊，整个人瞬间就趴在地上了。

我忍着疼，慢慢地爬了起来，才发现地上有一块小砖头，是我不小心没有看到，一脚绊上去才摔倒的。周围没有人，我慢慢挪到一边的台阶上坐了下来，这才发现我的膝盖破了一大块皮，已经开始流血了。可能是刚刚摔倒还比较麻木没有疼痛感吧。我休息了一会儿就开始往家返了。到了家，家里已经没有人了，爸爸妈妈都上班走了。我就自己翻箱倒柜的找出了创可贴给自己贴在伤口上。

**三年级作文晨跑22**

这个学期，我每天早晨七点半到学校操场跑步。

刚刚开始跑的时候，我感觉脸和脖子凉飕飕的，连眼睛都好像有些凉意。这时，操场上只有我一个人，我只听见耳边“呼呼”的风声，自己粗重的呼吸声，还有我渐渐从轻盈变得沉重的脚步声。偶尔有一只小飞虫“嗡嗡”飞过，是在鼓励我吧！跑了两圈以后，我的小腿开始酸起来,涨涨的。跑到第四圈的时候，有同学陆陆续续来了，操场上开始热闹起来。我跑得更欢了！只看见灌木丛从我眼前“唰唰”地向后退了过去。天气还是蛮冷的，我觉得我的鼻子开始有点流鼻涕了，不过，我还是闻到了清新的草木香味。终于，跑完第五圈了！我全身都热了起来，感觉头上在冒蒸汽！

这时，我看见楼梯上已经有很多同学在往上走了，要去上课咯！

每天早晨，和小鸟一起迎着阳光奔跑的感觉真好！让我的一天都充满能量和喜悦！

**三年级作文晨跑23**

“叮……叮叮……”，随着早晨一阵刺耳的铃声响起，！”我朦朦胧胧中睁开了惺忪的睡眼，“快点起床！不然就迟到了。”奶奶喊道。我一个激灵从床上坐起来，赶紧洗脸、刷牙、梳头……急匆匆赶到操场集合，准备晨跑。

一如既往，跑不到两圈，我就感到呼吸急促，双腿如灌铅似地抬不起来，感觉每一步都在消耗着我的生命力。我依然坚持，头脑一片空白，似乎没有意识，只是机械地重复着这单调的步伐，我掉队了。但我告诉自己，坚持，再坚持，这是最后一圈了，加油！尽管我感觉越来越吃力，但还是在晨跑快结束时赶上了队伍。

身心平静后，我突然有所感悟：其实，生命就像晨跑一样，你可能会遇到难以经受的挫折或困难，但只要坚信：我能行，坚持做下去，定会成功。

坚守自己的信念，就是对生命的一种敬重。同学们，坚持不懈，努力拼搏吧！

**三年级作文晨跑24**

>晨跑

周日，一大早太阳还没出来，空气中就流淌着一层薄薄的雾气，让我脸上凉凉的。我戴上帽子，和爸爸一起去跑步。我从家里跑到公园，看到许多爷爷奶奶在练习一种中国传统太极拳。在悠扬的音乐中也学会了几招。我们跑了很多圈，当我的头开始出汗的时候，我脱了衣服，我没有感觉到冷。运动真的好！希望自己能每天坚持下去。

（一年级，100字）

>晨跑

今天空气很新鲜。

早上五点，爸妈把我叫醒，说早上要跑步。我困了，嘟囔了一大堆理由，却不想去。也许他们真的想让我今天早上跑步，然后把我从床上拖起来。呜呜.太惨了，本来好好睡个懒觉的时间都被他们给毁了！

新鲜空气迎面而来，但我只想说……好冷啊！

真不知道爸爸妈妈怎么想的！昨天刚下过雨，地面还是湿的，让我早上跑步吧。我撅着嘴，不快地慢慢跑。我妈妈看出了我的不快，说：“韩晶，我跑完步给你买点吃的。”生来就是半个吃货，吃到好吃的，立马精神饱满，跟着爸妈跑了。

“啊——！”一声尖叫打破了早晨的寂静。爸爸妈妈赶紧回头问怎么回事。我气愤地说：“都是你的错。我的裤子湿了。哼！你得给我洗！”抱怨过后，我们又开始了晨跑。

“很累！坐下来休息一下。”之后坐在旁边的石凳上，津津有味的吃着父母递过来的饼干。我吃着饼干说：“其实晨跑还不错。”没等我妈开口，我爸先说：“哈哈，你也在你妈的‘贼船’上！”通过父亲的解释，我意识到，是母亲催促父亲早上跑步。我父亲第一次跑步后，喜欢在早上跑步。我想……我也喜欢早上跑步。

有第一次，就有第二次。相信我，我可以坚持早上跑步！

六年级：冰晶梦羽

（六年级，600字）

>晨跑

东三小学六年级陈春民

在一个昏暗的早晨，我和几个同学去晨跑。

在朦胧的路上，我们似乎看不到路的尽头，闻不到新鲜的空气。似乎整个世界都被黑暗包围了。

我们跑啊跑，不知不觉，天色越来越亮。空气又清新了。

我们跑到海边。这是，海浪在跳舞，海风在歌唱。它似乎在欢迎我们。我们谈论我们的烦恼，把我们所有的烦恼都告诉大海。

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！