

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ,**

**ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ, ГИГИЕНЕ И ЧИСТОТЕ,**

**О РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Здоровье**Купить можно много:Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога, стремительный скутер,  
Коралловый остров (хоть это и сложно),  
Но только здоровье купить невозможно.  
Оно нам по жизни всегда пригодится.  
Заботливо надо к нему относиться.

**Будьте здоровы**

Ты с красным солнцем дружишь, волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик, не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься, в игре не устаешь,  
И рано спать ложишься, и с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь, резвишься на катке.  
А летом загорелый купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать, играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым! Ты будешь силачом!

**Песенка про закалку**  
Я гулять иду – в платке, в тёплых рукавицах.  
Кошка Мурка – налегке, ветра не боится.  
И зимой она, и летом всюду ходит босиком,  
И при всём, при всём при этом грипп ей вовсе не знаком.  
И ангины нет у кошки, и бронхита тоже нет,  
Потому что закаляться начинала с детских лет.

**Мы здоровы**

На лугу жуют коровы, ох, круглы у них бока.  
Мы с братишкою здоровы от парного молока.  
Вот придёт под вечер Зорька, позовёт нас громко: "Му!"

А поправились насколько мы не скажем никому-у-у!

**Железное здоровье**Беру эскимо по три штуки, сосульки и льдинки жую,  
Без шапки хожу я и руки в студеную воду сую.  
Здоровье железное прямо: никак не могу заболеть,  
Чтоб добрая, нежная мама со мною могла посидеть.

**Здоровье, закалка – превыше всего!**В зимнюю стужу волнует вопрос:   
Холодно очень, не высунуть ль нос?   
Вы приготовьтесь, ладошки потрите,   
К колодцу вприпрыжку скорее бегите.  
Прекрасно зимой обливаться водой.   
Мороз все серчает, трясет бородой.   
Облившись водицей, тулуп ты надел.   
Мороз удивился и сам в лужу сел.  
Сердился мороз, скрипел и пыхтел,   
Весь мир подчинить своей воле хотел.   
Да вот незадача: хоть страшен мороз,   
Но все же найдется, кто высунет нос.  
Здоровье, закалка – превыше всего,   
И знают об этом все люди давно.   
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,   
Не бойтесь мороза, попробуйте сами! 

**Если хочешь быть здоров**  
Малыш, ты хочешь быть здоров, не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов, и капли из пипеток?  
Чтобы носом не сопеть, и не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день, лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть, и была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна Водная закалка.

**Совет**Чем больше к доктору мы ходим,

Тем больше хворей в нас находят,  
Давно пора нам всем понять – врача нам надо поменять:  
На спорт, диету и закал, на обливанья и вокал.

**Ледяная вода**Я стою у края ванны утром, как на берегу.  
И подумать даже странно: неужели вновь смогу?  
Окатил себя водою от макушки и до ног,  
Так доволен я собою, что не струсил, снова смог!  
Нет ни дрожи, ни мурашек – полотенцем их сводил.  
Ничего теперь не страшно, если утром победил!

**Физкульт – ура!**Есть у нас в квартире Таня, у неё всегда страданья,  
Очень странная она: ни здорова, ни больна.  
Каждый день у этой Тани начинается с рыданий:  
«Умываться я боюсь, ой, не надо, простужусь!»А ребята говорят тихо, без досады:  
«Закаляться, закаляться, закаляться надо!»  
Во дворе звенят мячи, крутятся скакалки,  
Дети лепят куличи и играют в салки,  
Только Таня у окна всё сидит, сидит одна.  
Говорят ребята ей: «Выходи гулять скорей!  
Солнце жарко греет, выходи скорее!»  
Таня хнычет: «Ой, боюсь, я на солнце обожгусь!»  
Всё сидела и сидела наша Таня за окном,  
Быстро лето пролетело, осень капает дождём.  
Но для радости и смеха даже дождик не помеха!  
Таню девочки зовут: «Выходи, грибы растут.»  
Таня плачет: «Не хочу, я же ноги промочу!»  
А ребята ей в ответ: «дождик – не преграда,  
Закаляться, закаляться. *(З. Петрова)*

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ**

**Жираф простыл**

Жираф простыл. Жираф охрип.  
Пошел к врачу – диагноз – грипп.  
Диагноз – грипп, рецепт такой:  
С лимоном чай, постель, покой,  
Микстура в час и в шесть часов  
И сто мохеровыхшарфов.

**Это что за ерунда**

Это что за ерунда – из носу течет вода.  
В общем, не совсем вода – в этом главная беда.  
Чтоб остановить поток, подставляю я платок,  
Но не выдержал платок, потому что весь промок.  
Нос, как кран, не отключить и приходится лечить.  
Впрочем это вам решать, как вы будете дышать.

**Зачем бояться капель в нос?**В кармане спрятался платок: «Вокруг ужасный грипп!  
Я так устал и весь промок, хозяин мой охрип!

Есть у меня к нему вопрос: зачем бояться капель в нос?»

**Маскарад**Какой-то странный маскарад:

все в масках, но никто не рад.  
Где серпантин? А где шары?  
Где конкурсы для детворы? Не слышно музыки и песен,  
Сценарий малоинтересен. Нет танцев, клоунов и смеха.  
"Апчхи!" и "Кхе!" разносит эхо.

Похоже, каждый крепко влип,  
Ведь маскарад устроил ... ГРИПП.

**Уколы**Веселился с первым снегом, и на месте не сидел.  
Целый день без шапки бегал, а на утро заболел...  
Был сначала я веселым, знал, что в школу не пойду.  
И про гадкие уколы, я б не вспомнил и в бреду.  
Думал, буду есть варенье, а еще любимый мед.  
Это вкусное леченье мне прекрасно подойдет.  
Но сказал мне доктор сразу: – Заболел – терпи тогда.  
Грипп опасная зараза, Без уколов никуда!  
Я б давился рыбьим жиром, и терпел бы мерзкий вкус.  
Но уколов как вампиров Я до ужаса боюсь.  
Эх, пошел бы лучше в школу, книжки умные читать.  
Чем болючие уколы в мягком месте ощущать.

*P.S.*  
Вы не забывайте, дети, холода зимой сильны!  
Одевайтесь, не болейте, и уколы не страшны!

**Простуда**  
Гуляла по свету злодейка-Простуда  
Проникла к нам в дом неизвестно откуда...  
Явилась к обеду, и, без приглашенья,  
Испортила нам выходной, воскресенье…  
Ни с кем не советуясь, быстро и ловко,  
Кино отложила, музей, тренировку,  
Нам всем прописала режимов, диет…  
Бульон разрешила, и рис – без котлет!  
Одела нас стильно – в штаны и халаты,  
Компрессы по моде – из марли и ваты,  
Потом накрутила на шеи платки,  
Сказала насыпать горчицы в носки.  
Заставила папу пить морс и микстуру,  
Мне справку дала: отменить физкультуру,  
Отправила к ночи бабулю в поход,  
В мороз, добывать нам малину и мед.  
Пойти на каток не дала нам в субботу,  
А маме – неделю, ходить на работу.  
В компьютер хотела играть запретить,  
Но не было сил его даже включить!  
Про кашель и насморк – и так все известно,  
Про них вам рассказывать неинтересно…  
Ещё я забыла, Простуда ворча,  
Домой позвала из больницы врача!



С неделю злодейка у нас прожила…  
Чихая, во вторник, к соседям ушла…

*(Ю. Богодист)*

**Грипп**



У меня печальный вид, – Голова с утра болит,  
Я чихаю, я охрип. Что такое?  
Это – грипп! Не румяный гриб в лесу,  
А поганый грипп в носу!  
В пять минут меня раздели, стали все вокруг жалеть.  
Я лежу в своей постели – мне положено болеть.  
Поднялась температура. Я лежу и не ропщу –

Пью соленую микстуру, кислой горло полощу.  
Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: "Терпи, отличник!"  
После банок на боках кожа в синих пятаках.  
Кот Антошка прыг с окошка

На кровать одним прыжком.  
– Хочешь, я тебе, Антошка, нос засыплю порошком?  
Кот Антошка выгнул спину и мурлычет мне в ответ:  
"Прибегать к пенициллину?

Мне? Коту? С таких-то лет?!"  
Я коту не возражаю – Бесполезно возражать,  
Я лежу, соображаю, Сколько мне еще лежать?  
День лежу, второй лежу, Третий – в школу не хожу.  
И друзей не подпускают, – Говорят, что заражу!..  
Эх, подняться бы сейчас и войти в четвертый класс:  
"Зоя Павловна, ответьте,  
Что тут нового у вас? Зоя Павловна, ответьте!.."  
Зоя Павловна молчит... Я на Марс лечу в ракете...  
На меня медведь рычит – Как дела, неугомонный?  
Как здоровье? Спишь, больной? –  
Это – лечащий, районный  
Врач склонился надо мной. *(С. Михалков)*

**Тётя Инфекция**На улице слякоть, на улице холод.  
Сегодня нежданно нагрянула в город  
Гражданка солидной комплекции  
По имени Тётя Инфекция.  
Она целый день наносила визиты.  
Подарками два саквояжа набиты.  
Ведь в гости не хочется даме  
Являться с пустыми руками.  
Дарила Инфекция не шоколадки,  
А кашель и насморк, чуть-чуть лихорадки,  
Немного озноба и боль головную.  
Ну, где ещё щедрость найдёте такую?  
Никто тем подаркам, однако, не рад.

И Тётушку в дом приглашать не хотят.  
Ей очень и очень обидно!  
И как этим людям не стыдно!  
Они себя с дамой ведут неприлично,  
И дверь перед ней закрывают обычно.  
Приветлив с Инфекцией только Петров,  
Который к диктанту опять не готов.

*(Е. Ярышевская )*

**Ветрянка**Я стал зеленый, как лягушка.

Весь в пятнышках, как мухомор.  
Ко мне ни друг, и ни подружка

Не ходят в гости с этих пор. Теперь сижу один, скучаю.  
То полежу, то помечтаю. И ветру задаю вопрос:  
Зачем ветрянку мне принес?

**Грипп**

Запретили Ире бегать по квартире.  
Объяснили Ире: ходит грипп в квартире!  
Ира слушает: “Скрип, скрип”.  
Там, наверно, ходит Грипп?  
Чей-то кашель, чей-то хрип,  
Чем-то болен страшный Грипп?  
Папа маме говорил: "Дядю Митю грипп свалил".  
Он, наверно, великан? Он, наверно, хулиган?  
Дружит он с температурой и невкусною микстурой,  
На обед в его кастрюле только белые пилюли.  
Приходила к нам с утра медицинская сестра,  
Гриппу сделала укол, чтобы Грипп скорей ушёл.

**Простуда**

Во дворе галдит народ, ёлка – просто чудо,  
Скоро будет Новый год, у меня ж простуда.  
Насморк - жуткая напасть, и не нагуляться всласть,  
И на тумбе при кроватке, словно овощи на грядке,  
И микстуры, и таблетки, и для капель в нос пипетки,  
И горчичники, и банки... я смотрю с тоской на санки...  
Градусник который день ставим  тридцать семь и семь.  
Да, гулять мне не придётся, только что и остаётся  
Повторять опять слова: "Мама, ты была права!"  
Было лень мне сок нагреть, Дома вынужден сидеть.



Будьте здоровы...

*(Загадки из цикла Доскажи словечко)*  
Коль мороз вам ломит кости,

значит, грипп шагает в гости.  
Чтоб недруг свернул с тропинки,  
Принимайте – ... *(Витаминки, аскорбинки.)*  
Если горло разболелось, голос ваш утих под ноль,  
Чтобы вам, как прежде, пелось,  
Силу даст ... *(Аэрозоль.)*

Если насморк домогает, стало влажною салфетка,  
Врач подскажет, что помогут Вам тут капли и ...  
*(Пипетка.)*  
  
Чтоб болезнь не сбила с ног, ешь и лук, и злой чеснок,  
И лимоны, апельсины –  Все съестные витамины.  
Чтоб сказать болезням "Нет!", Повышай ..*(Иммунитет.)*  
Если вирус ходит всюду, Как злодей из древней сказки,  
Я стесняться тут не буду, А надену вмиг ...( *Повязку.)*

**Подарок**Волку вдруг на именины Подарили витамины:  
Две коробочки с драже.  
И сказали: “Ты уже стал большой и должен сам  
Принимать их по утрам, на обед или на ужин.  
На охоте волку нужен зоркий глаз, отличный слух  
И особый тонкий нюх. Волчьих ягод нет зимой,  
И поэтому, родной, их заменят витамины,  
Соки, фрукты, мандарины. В поле, в чаще, на дороге –  
Всюду волка кормят ноги. Много бегаем мы в стае,  
Жизнь у волка не простая: Ловим тех, кто слаб и стар.  
Волк в лесу, как санитар,

Должен быть в спортивной форме

И держать здоровье в норме, чтоб усталость не свалила.  
Витамины – это сила!” 

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГИГИЕНЕ, ЧИСТОТЕ, ЧИСТОПЛОТНОСТИ**

**Чистые зубы** Кто чистит зубы по утрам, тот поступает мудро!  
Кто чистит их по вечерам, тот поступает мудро!  
А захотелось пожевать зефир иль бутерброд,  
Кто мудр, тот будет полоскать после еды свой рот!  
Гони подальше тётку Лень, и помни о зубах весь день!

**Мышка плохо лапки мыла**Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила,  
Мылить мылом не старалась, И на лапках грязь осталась.  
Полотенце в черных пятнах! Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот. Может заболеть живот.  
Так что, *(имя ребенка),* старайся, чаще с мылом умывайся!  
Надо теплою водой Руки мыть перед едой!

**Мойте руки и плоды!**

МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!  
Есть такие вирусы, Вирусы-вредилусы.  
Попадут ребёнку в рот – Заболит от них живот.  
Вот какие вирусы, Вирусы-вредилусы!

**Мойте овощи всегда!**С аппетитом всё в порядке, зайка съел морковку с грядки,  
Мыть не стал, а сунул в ротик, и теперь болит животик.  
Нет большого в том труда, мойте овощи всегда! 

**Кто не умывается**   
Кто горячей водой умывается,  называется молодцом.   
Кто холодной водой умывается,  называется храбрецом.  
А кто не умывается,  никак не называется.

**Про микроба**Микроб – ужасно вредное животное:  
Коварное и, главное, щекотное.  
Такое вот животное в живот  
Залезет –и спокойно там живёт.  
Залезет, шалопай, и где захочется  
Гуляет по больному и щекочется.  
Он горд, что столько от него хлопот:  
И насморк, и чихание, и пот.  
Вы, куклы, мыли руки перед ужином?  
Эй, братец Лис, ты выглядишь простуженным…  
Постой-ка, у тебя горячий лоб:  
Наверное, в тебе сидит микроб!

**Полосатые стихи**   
Полосатые тигрята от рожденья полосаты.  
Есть полоски у Енота, и у Зебры их без счёта.  
Есть полоски на матрасе, и полоски на матроске.  
У шлагбаума – полоски, и полоски на берёзке.  
Есть красивые полоски у рассвета и заката.  
Но встречаются ребята – Все от грязи полосаты…  
Не хочу про них писать в полосатую тетрадь.

**Мойте руки перед едой!**Вздыхает мартышка: «Какая судьба!  
Я, кажется, стала глазами слаба.  
Беру я из хлебницы белый батон,  
И сразу же чёрным становится он!»

**Зеркало любит чистые лица**   
Зеркало любит чистые лица.  
Зеркало скажет: –  Надо умыться.  
Зеркало охнет:–  Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?  
Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

**Ладошки**Не пойму, как по ладошке  мама обо всём узнала:   
По царапине – что кошку я вчера за хвост таскала,   
По пятну от шоколадки – то, что лазила в буфет   
И взяла себе украдкой  десять маленьких конфет.   
Даже то, что понарошку  губы красила с утра,   
Рассказали ей ладошки. Может, их помыть пора?

**Чистюля**Затеял чистюля-енот постирушку.  
Воды натаскал из речушки в кадушку,  
Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска,  
Рубашку, носки и штанишки в полоску.  
Корыто пушистая пена накрыла.  
Енот не жалел ни усилий, ни мыла,  
И тщательно тёр о стиральную доску  
Рубашку, носки и штанишки в полоску.  
Синил незабудкой, душил медуницей,  
Потом полоскал родниковой водицей,  
И вешал на кустик сушиться к овражку  
Штанишки в полоску, носки и рубашку.  
А рядом с енотом, в грязи по колена,  
Жила-поживала грязнуля-гиена.  
Неряха вещей не стирала упрямо,  
И пахла она, как помойная яма.  
Енот не водился с грязнулей-гиеной,  
Поскольку она не дружна с гигиеной.  
А тот, кто не хочет прослыть замарашкой,  
Стирает носки и штанишки с рубашкой. 

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ**



**Соблюдайте режим дня!**У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала её в гости сова,  
Они прогуляли всю ночь напролёт,  
А днём наша курицаносом клюёт.

**Мой день**



Для чего мне просыпаться? Чтобы встретить новый день.  
Для чего мне умываться? Чтоб с лица смыть сон и лень.  
Зубки чистить для чего? Чтоб им быть белей всего –  
Белей снега самого.

Для чего я завтрак ем? Чтобы быть большой совсем.  
Ем хлеб с маслом я и кашу. Обгоняю куклу Машу,

Куклу Дашу и всех-всех. А они, ну просто смех,  
Невозможные копуши! Не желают быстро кушать.

Голод чувствую к обеду, одержать могу победу  
Над котлетой и над супом. я не буду такой глупой,  
Чтоб голодной оставаться, голодайте сами, братцы!

Сон дневной полезен очень, дети в нем растут нет мочи!  
И умнеют на глазах, просыпаются – и ах!  
Вспоминают все, что знают, и с охотой напевают,  
И стихи вовсю читают или сказки вспоминают.  
  
Вот и вечер. Вкусный ужин. Он для роста очень нужен.  
Нужен ужин для ума, посуди, дружок, сама:  
За день сил уходит много, надо их вернуть немного.  
Вот для этого и ужин. Он приятен нам и нужен.

День окончен, спать пора. Вся на свете детвора  
Хочет ночью отдыхать, крепко глазки закрывать  
И смотреть чудесный сон: может быть, приснится слон,  
Очень добрый и большой, может быть, морской прибой.  
Пусть тебе приснится сон, утром не забудь о нем!  
А сейчас – спокойной ночи, мы тебя все любим очень.



**Распорядок дня**Я повсюду, где бываю, всё на свете успеваю,  
Потому что у меня строгий распорядок дня!  
Скажем, ранняя пора… Ровно в семь часов утра  
У меня кричит будильник: Тара-ра-ра! Тара-ра!  
Я будильник отключу, я с кровати соскочу  
На разминку: раз-два, раз-два! Хоть и спать ещё хочу!  
Умывальник! Голый торс! Полотенца нежный ворс!..  
Я на завтрак ем котлету, пью на завтрак тёплый морс!  
А ещё через часок Вжик! – на куртке поясок,  
И уже в родную школу энергичный марш-бросок!  
За занятием занятье – Всюду должен успевать я,  
Потому что у меня строгий распорядок дня!  
После школы на кружок! Под ногой хрустит снежок…  
Хрум-хрум-хрум! – несутся ноги сапожком за сапожок!  
Вечер… Около пяти… И домой пора идти…  
Ох! – приятная усталость… Ох! – счастливого пути!  
Дома – стулоприседанье за домашнее заданье,  
Потому что у меня строгий распорядок дня!  
Ну, а к десяти часам я ко сну готовлюсь сам:  
По зубам еложу щёткой, гребешком по волосам!  
Я ныряю в сон чудной с мыслью праздничной одной:  
День прошёл – какое счастье! Завтра будет выходной!