**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!