***Стихи про здоровый образ жизни***

**\*\*\***

Без воды умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот мне нельзя так мыться –

Мама может рассердиться…

В. Науменко

**В ванне**

Любо плавать Ване

В белом море - в ванне.

Только вот обидно -

Берега не видно.

Видимость пропала,

Мыло в глаз попало...

А. Шлыгин

**Веснушки**

Веснушкам нету сноса,

Не исчезают с носа.

Я, не жалея мыла,

Нос терпеливо мыла, -

Зависело б от мыла,

Веснушки я б отмыла.

А. Шибаев

**Водичка**

Булькает водичка?

Нечего бояться!

Это наша внучка

Любит умываться,

Чтоб блестели зубки,

Чтоб смеялся ротик,

Чтоб алели щечки,

Не болел животик!

Т. Каменев

**\*\*\***

Вот когда я взрослым стану…

Вот когда я взрослым стану

И купаться захочу,

Влезу сам

В большую ванну,

Оба крана

Отверчу.

Сам потру живот и спинку,

И веснушки на носу.

Заверну себя

В простынку

И в кроватку отнесу!

В. Приходько

Вода и мыло

- Грязнуля ты!

На лбу твоем чернила! –

Воскликнула Вода,

Увидев Мыло.

- Да, - Мыло говорит, -

Я это знаю,

Зато других от грязи

Я спасаю!

Р. Помбо

**\*\*\***

В речке кончилась вода

Ой, беда, беда, беда -

В речке кончилась вода!

Это из-за Вали:

Валю - умывали!!!

В. Шуржик

**Где мой пальчик**

Маша варежку надела.

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишка не попал!

Маша варежку сняла,

- Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

Н. Саконская

**Для чего ножки?**

Для чего Ванюшке ножки?

Чтобы бегать по дорожке,

Убежать за ручейком,

Стрекозу поймать сачком…

А уморятся в пути,

Ничего нет лучше

Снова к мамочке прийти –

Пусть возьмет … на ручки!

И. Демьянов

**Для чего нужны глаза?**

Глаза у Вари – карие,

У Васи с Верой – серые,

У маленькой Аленки

Зеленые глазенки.

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

А. Боске

\*\*\*

Йод – хороший,

Йод – не злой.

Зря кричишь ты: "Ой-ой-ой!",

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод слегка, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

В. Лунин

**Зарядка**

Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

На зарядке все в порядке,

Машут крыльями хохлатки,

Начинают воробьи

Приседания свои.

Даже Бобик спозаранку

Выбегает на зарядку,

А зарядка у щенков

Начинается с прыжков.

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом.

П. Синявский

**Зарядка**

Ножками потопали:

Топ-топ-топ!

Ручками похлопали:

Хлоп-хлоп-хлоп!

Сели, встали!

Снова сели!

А потом всю кашу съели.

Г. Лагздынь

**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!

В. Шульжик

\*\*\*

Каждый день я

Мыло мою

Под горячею водою

И в ладонях поутру

Очень сильно его тру:

- Мойся, мыло, не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

Р. Куликова

\*\*\*

Куры насмехаются

Маленький наш Сашка

Редко умывается.

И над замарашкой

Куры насмехаются.

Потому над Сашей

Куры насмехаются,

Что в песке, за баней,

По утрам купаются.

А. Качан

**Ладушки**

Ладушки, ладушки,

С мылом моем лапушки.

Чистые ладошки,

Вот вам хлеб и ложки!

Г. Лагздынь

**Мизинчик**

А из пальцев мой любимчик

Самый маленький –

Мизинчик!

Потому что, если только

С кем поссорюсь невзначай,

Попрошу его тихонько:

"Поскорее выручай!"

Кто обижен, кто обидчик –

Повернись друг к другу,

Подавай сперва мизинчик,

А потом всю руку:

- Мир, мир навсегда!

- Будем вместе?

- Да-да-да!

А. Пшеничный

**Много ног**

Можно жить сороконожке,

Не тужить:

Без тропинки, без дорожки

Убежит.

Недвижимой не оставят

Сорок ног.

Хоть куда ее доставят

Точно в срок.

Вот иметь бы круглым счетом

Тыщу ног!

Я б тогда и по болотам

Бегать мог.

Успевал бы в детский сад я

И в кино.

Всех быстрее на футболе

Бегал.

Но

Где достану столько кедов

И сапог?

Не обуть и до обеда

Тыщу ног!

Я запутаюсь, я с ними изведусь!

Как-нибудь двумя своими обойдусь!

Г. Граубин

**Не умею**

Танцевать я не умею

И стихов я не пишу,

Самолетики не клею,

За футболом не слежу.

Не умею петь я басом

И из глины не леплю,

НО ЗАТО

- ОДИН ИЗ КЛАССА -

Я УШАМИ ШЕВЕЛЮ!!!

С. Востоков

\*\*\*

Ну и каша! Так в рот и просится!

Нос и щеки

Наелись досыта.

Подбородку тоже

Досталось,

И мизинчик

Попробовал малость.

Чуточку съели

Лобик с макушкой,

А остальное

Ушки докушали.

О. Дриз

\*\*\*

Олины помощники

Оля весело бежит

К речке по дорожке,

А для этого нужны

Нашей Оле НОЖКИ.

Оля ягодки берет

По две , по три штучки,

А для этого нужны

Нашей Оле РУЧКИ.

Оля слушает в лесу,

Как кричат кукушки,

А для этого нужны

Нашей Оле УШКИ.

Оля ядрышки грызет,

Падают скорлупки,

А для этого нужны

Нашей Оле ЗУБКИ.

Оля смотрит на кота,

На картинки-сказки,

А для этого нужны

Нашей Оле ГЛАЗКИ.

Е. Капганова

**Петя и слова**

Вот с такими он словами

Прибежал однажды к маме:

- Если руки

мыли ВЫ,

Если руки

моем МЫ,

Если руки

моешь ТЫ,

Значит, руки

ВЫ-МЫ-ТЫ.

В. Лившиц

\*\*\*

Положили на подушки

Положили на подушки:

Куклы – щеки,

Зайцы – ушки,

Козлик – рожки,

Свинка – ножки.

Г. Лагздынь

**Правая и левая**

Правая и левая

Водят поезда,

Правая и левая

Строят города.

Правая и левая

Могут шить и штопать,

Правая и левая

Могут громко хлопать.

За окошком ходит ночь,

Руки так устали…

Правая и левая

Спят на одеяле.

О. Дриз

**Солнечные шутки**

Мы на солнце полежали

И друг друга не узнали.

Кто же мы -

Ребятки

Или

Шоколадки?

Г. Сапгир

\*\*\*

Топ ногой, топ другой,

Я большой уже такой,

И шагают сами

Ноги прямо к маме.

Е. Стеквашова

**Умылся**

Мы спросили у Алешки:

- Ты умылся?

- Да, немножко…

- Уши мыл?

- Мыл!

- Шею мыл?

- Мыл!

- Руки?

- Руки? Нет, забыл…

Л. Корчагина

\*\*\*

Утка плавает в корыте.

Рядом с ней купаюсь я.

Стоит только надавить ей

На бока – кричит "Кря-кря!"

Б. Лема

\*\*\*

Хорошо высоко сидеть!

Хорошо далеко глядеть!

И прошу я папу:

- Еще!

Посади меня на плечо!

М. Дружинина

Я иду

Это – правая рука,

Это – левая рука.

Справа – шумная дубрава,

Слева – быстрая река..

Справа – роща протянулась,

Слева – чей-то огород…

А когда я обернулась,

Стало все наоборот.

Слева стала вдруг дубрава,

Справа – быстрая река…

Неужели стала правой

Моя левая рука?

С. Долженко

Я мою руки

Мыло бывает

Разным-преразным:

Синим,

Зеленым,

Оранжевым,

Красным…

Но не пойму,

Отчего же всегда

Черной-пречерной

Бывает вода?

М. ЯсновЗарядка

Агния Барто

**По порядку**

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама

Поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел,

И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,

мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот,

От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама

снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли,

и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,

пролетал за часом час...

Ну а гаммы и этюды

я сыграю в другой раз.

***Трус не играет в хоккей***

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки

Точней отдай на клюшку пас сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сраженьях золото и кубки добывала

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

\*\*\*

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-

Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших довиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?

Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле

Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сраженье

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд

В одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт

Надежные, ребята.

До встречи, Футбол!

**О здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

**О зубках**

Перестану зубки чистить,

и пойду я в сад гулять.

Попрошу я папу, маму,

на качельке покачать.

А с качели-карусели

захочу в бассейн пойти,

ох, как зубки заболели…

мне пора к врачу идти…

Зубки врач мои посмотрит,

плохо дело-то, дружок —

бормашиною посверлит

коренной уже зубок…

Ну а если ты не будешь,

зубки чистить по утрам,

боль зубную не забудешь,

будешь ныть по вечерам…

Ребяткам мой совет такой,

Чисти зубки, руки мой!!!

О врачах тогда забудешь,

и здоровеньким ты будешь.

Лидия Гржибовская

**О ногтях**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

Андрей Усачев

**Мишка**

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

Е. Чарушин, Е. Шумская

**Мойдодыр**

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей —

Даже самых непослушных

Умывает каждый день.

Е. Силенок