***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