*Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей*

*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,*  *img3.jpgВ 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,*  *image.jpgИ здоровеньким ты будешь.* |

*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.*

**

*Мишка*

*Послушай, мишка,*

*Не кушай лишка!*

*Живот разболится -*

*У кого будешь лечиться?*

*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.*

**

*Буду спортом заниматься*

*Буду спортом заниматься,  
Танцем, песней увлекаться.  
Отжиматься, приседать,  
Не лежать и не скучать.*

*Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не ходить.*

*Бедный доктор Айболит*

*Бедный доктор Айболит!  
Третий день не ест, не спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным деткам.*

*Тем, кто рук не мыл к обеду,  
Кто без счета ел конфеты,  
Кто босой гулял по лужам,  
Тем, кто мамочку не слушал.*

*Тем, кому теперь живот  
Спать спокойно не дает,  
У кого температура,  
Доктор раздает микстуру.*

*Он всю ночь лечить готов,  
Чтобы каждый был здоров.*

*Утренняя зарядка*

|  |  |
| --- | --- |
| *Раз, два, три, четыре, пять - Начинаем мы вставать. Ну‐ка, быстро - не ленись, На зарядку становись! Раз, два, три, четыре - Руки выше! Ноги шире!* | *И наклон туда - сюда, Как по горочке вода!*  *Я водички не боюсь, Из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься!* |

**

*Хорошо здоровым быть!*

*Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!*

*Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В тёплом доме не таясь,***

*По Земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!!!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!*