

***Копилка полезных советов от Мойдодыра «Чисто жить – здоровым быть!»***

**Противные бяки.**

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

**Что такое быть опрятным?**

Что такое быть опрятным?

Значит, чистым, аккуратным,

Чтоб штаны не знали дыр.

Это брюки, а не сыр.

Но, бывает, у детишек,

Лезет майка из штанишек,

На коленях по дыре

От сражений во дворе.

**Замарашка.**

Замарашка Кирилл

Месяц в баню не ходил.

Столько грязи, столько ссадин!

Мы на шее лук посадим,

Репу - на ладошках,

На щеках - картошку,

На носу морковь взойдет –

Будет целый огород!

**Микроб.**

Таня плохо руки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылом мылить не старалась –

И на ручках грязь осталась.

Я вся в грязных серых пятнах!

Как же это неприятно!

Попадет Танюше в рот

С недомытых рук микроб.

**Степка – растрепка.**

Ай да диво, что за грива!

Ай да ногти, просто когти!

Отчего ж он так оброс?

Он чесать себе волос

И ногтей стричь целый год

Не давал – и стал урод.

Чуть покажется на свет,

Все кричат ему вослед:

Ай да Степка! Ай растрепка!

**Что было бы?**

Что было бы, что было бы,

Если бы, да если бы…

У грязнули на носуле

Вдруг бы выросли грибы?

На немытых бы ладошках

Вдруг бы выросла картошка?

А на черных, черных пятках

Под морковь вскопать бы грядки!

Вот бы были, вот бы были

Чудеса – пречудеса:

Урожай бы на грязнуле

Всем на славу удался!

**Чтоб не случилась беда!**

Милый друг, запомни это –

Руки после туалета

Вымой теплою водой,

Всех микробов сразу смой.

Чтобы не попали в рот,

Чтоб не заболел живот,

Чтоб с тобой, мой друг, беда

Не случилась никогда!

**Непонятливые дети.**

И бывают же на свете,

Словно выросли в лесу,

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

Не грызите ногти, дети!

Не тяните пальцы в рот!

Это правило, поверьте,

Лишь на пользу вам пойдет.

**Напоминание.**

К нам по утрам приходит гном.

Приходит в замок, прямо в дом!

И говорит все об одном:

- Почаще мойте уши!

А мы кричим ему в ответ:

- Мы точно знаем, гномов нет!

Смеется он:

-Ну, нет, так нет, вы только мойте уши!

**Чисти зубы по утрам!**

Почему – то по утрам

Надо зубы чистить нам!

Почему нужна нам паста,

И зачем их чистить часто?

Чтоб микробы испугались,

И от щетки разбежались!

Чтобы зубы не болели,

Чтоб как зимний снег блестели!

**Напутствие Мойдодыра.**

Дорогие мои дети!

Хочу напомнить вам еще:

Мойте чаще, мойте чище

Ваши руки и лицо.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем;

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу!!!

**Раз микроб, два микроб.**

Поселился раз микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Под ногтем у Паши.
– Хорошо! – сказал микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб, –
В новом доме нашем.
Здесь тепло, светло, уют,
Грязно тут и гадко тут.
А такая гадость
Нам, микробам, в радость.

Жил бы дальше тот микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Дети их и внуки.

Стали б строить небоскрёб,
Счастье быть у них могло б,
Только Паша взял и оп, –
С мылом вымыл руки.

**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!

**Что бы было?**

Что бы было,
Что бы было,
Если б
Не было бы мыла?
Если б
Не было бы мыла,
Таня грязной бы
Ходила!
И на ней бы,
Как на грядке,
Рыли землю
Поросятки!

**Зачем мне надо руки мыть?**
Зачем мне надо руки мыть?
Сказали, чтобы
С них убежали во всю прыть
Враги-микробы.

Но я же лопал «Геркулес»,
Как мне велели,
Пять дней качал какой-то пресс –
Ну, как качели!

На радость вредным докторам
Пил сок морковный
И даже бегал по утрам
Неделю ровно.

Короче, стал я силачом,
Всех поборю я,
И только маме нипочем
Я не втолкую:

Теперь микробов без труда
Сам раскидаю!
Зачем же руки мыть тогда?
Не понимаю…

**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!

**Кто не умывается.**

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется.

**Не забудь о гигиене!**

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковка с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.

Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ.
Там живот болит, озноб,
А всему виной — микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест.

Лето — время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

**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?

**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!