

***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!