**Приложение 5**

**Художественная литература**

**Мой день (**<http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_rejim.htm>)

**Утро**

Для чего мне просыпаться?  
Чтобы встретить новый день.  
Для чего мне умываться?  
Чтоб с лица смыть сон и лень.  
Зубки чистить для чего?  
Чтоб им быть белей всего –  
Белей снега самого.  
  
**Завтрак**

Для чего я завтрак ем?  
Чтобы быть большой совсем.  
Ем хлеб с маслом я и кашу.  
Обгоняю куклу Машу,

Куклу Дашу и всех-всех.  
А они, ну просто смех,  
Невозможные копуши!  
Не желают быстро кушать.  
  
**Обед**

Голод чувствую к обеду,  
Одержать могу победу  
Над котлетой и над супом.  
Я не буду такой глупой,  
Чтоб голодной оставаться,  
Голодайте сами, братцы!  
  
**Дневной сон**

Сон дневной полезен очень,  
Дети в нем растут нет мочи!  
И умнеют на глазах,  
Просыпаются – и ах!  
Вспоминают все, что знают,  
И с охотой напевают,  
И стихи вовсю читают  
Или сказки вспоминают.

**Ужин**

Вот и вечер. Вкусный ужин.  
Он для роста очень нужен.  
Нужен ужин для ума,  
Посуди, дружок, сама:  
За день сил уходит много,  
Надо их вернуть немного.  
Вот для этого и ужин.  
Он приятен нам и нужен.  
  
**Ночной сон**

День окончен, спать пора.  
Вся на свете детвора  
Хочет ночью отдыхать,  
Крепко глазки закрывать  
И смотреть чудесный сон:  
Может быть, приснится слон,  
Очень добрый и большой.  
Может быть, морской прибой.  
Пусть тебе приснится сон,  
Утром не забудь о нем!  
А сейчас – спокойной ночи,  
Мы тебя все любим очень

**Распорядок дня (С. Олесняк)**

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

Скажем, ранняя пора…  
Ровно в семь часов утра  
У меня кричит будильник:  
Тара-ра-ра! Тара-ра!

Я будильник отключу,  
Я с кровати соскочу  
На разминку: раз-два, раз-два!  
Хоть и спать ещё хочу!

Умывальник! Голый торс!  
Полотенца нежный ворс!..  
Я на завтрак ем котлету,  
Пью на завтрак тёплый морс!

А ещё через часок  
Вжик! - на куртке поясок,  
И уже в родную школу  
Энергичный марш-бросок!

За занятием занятье -  
Всюду должен успевать я,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

После школы на кружок!  
Под ногой хрустит снежок…  
Хрум-хрум-хрум! - несутся ноги  
Сапожком за сапожок!

Вечер… Около пяти…  
И домой пора идти…  
Ох! - приятная усталость…  
Ох! - счастливого пути!

Дома - стулоприседанье  
За домашнее заданье,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

Ну, а к десяти часам  
Я ко сну готовлюсь сам:  
По зубам еложу щёткой,  
Гребешком по волосам!

Я ныряю в сон чудной  
С мыслью праздничной одной:  
День прошёл - какое счастье!  
Завтра будет выходной!

**Гномы и режим дня (**[**Беляева Светлана**](http://stiho-bum.ru/user_detail.php?u=vehrf)**)**  
Рыжий гном спросил: "Подъем?"  
Хитрый гном сказал: "Потом."  
Старший гном не стал вставать.  
Младший юркнул под кровать.  
Толстый гном вопит: "Обед!"  
Гном худой кричит: "О, нет!"  
Храбрый гном позвал гулять.  
Хитрый гном спросил: "Опять?!"  
Младший гном удрал в кино.  
Рыжий гном в лесу давно.  
Гномы жили, как хотели.  
Завтрак часто в полдень ели.  
Да и то - с большим трудом  
Собирались за столом.  
Долго думал главный гном:  
"Как вернуть порядок в дом?"  
Долго думал, но не зря-  
Вспомнил о режиме дня.  
В доме гномов всё в порядке-  
Начинают день с зарядки.  
Дружно завтракать идут,  
Хором песенки поют.  
Ну, а ты, дружок мой сладкий,  
Начинаешь день с зарядки?

**Побудка. (П. Мазикин.)**  
Вот уж солнце заглянуло  
И в твоё, дитя, окно,  
Над полями развернуло  
Золотое полотно.  
Встань, взгляни в своё окошко:  
В летнем дне полно чудес.  
Вот проказница-дорожка  
Увела кого-то в лес.  
Там по глади небосклона  
Солнце тянет самолёт.  
На лугу кричат вороны,  
Терем-облако плывёт.  
В птичьих песнях бьётся радость.  
Второпях идёт народ.  
Кто куда, а нам — в детсадик.  
Ну, вставай-ка, мама ждёт!

**Наши полотенца. (**Н. Найденова)Мы картинки разные  
Сами рисовали,  
Их над полотенцами  
Сами прибивали.  
  
Полотенце Олино  
Саша не возьмет:  
С птичкой он не спутает  
Синий самолет.  
  
Знает свой кораблик  
Боря-новичок,  
Миша - землянику,  
Машенька - волчок.  
  
У Сережи - яблоко,  
У Володи – груша,  
А картинку с вишнями  
Выбрала Катюша.  
  
Бабочка - у Игоря,  
Заяц - у Наташи...  
Мы совсем не путаем  
Полотенца наши! 

**Прощай, подушка**(П. Синявский )  
На стенке ходики висят,  
А в ходиках кукушка.  
Зовёт кукушка в детский сад,  
Прощай, моя подушка!  
Сейчас вся наша группа  
Торопится вставать  
И очень-очень глупо  
От группы отставать.

**Зарядка**(П. Синявский )  
Мы шагаем на зарядку,  
Утром – спорт по распорядку.  
Наши майки и трусы  
Замечательной красы!  
  
Скоро каждый станет рослым  
И расправит плечи вширь.  
Скоро скажет каждый взрослый:  
- Наш ребёнок богатырь!

**Завтрак**(М. Сенина )  
Утром кашу нам давали.  
Съела я быстрее Гали,  
Да и Мишу догнала –  
Каша вкусная была.

**Занятия**(М. Сенина )  
Математика у нас,  
Нам ведь скоро в первый класс.  
Мы на палочках считали –  
Складывали, вычитали...  
Оказалось, я и Толя  
Ну почти готовы к школе!

**Прогулка**(М. Сенина )  
На прогулке мы играли.  
Мы водящих выбирали.  
Олю с рыжею косой  
Дети выбрали лисой,  
А меня, неясно толком, –  
Почему-то серым волком...  
Я обидеться решила,  
Только вдруг, как волк, завыла!  
Вот была тогда потеха,  
Все попадали со смеху!

**Тихий час**(М. Сенина )

"Тихий час" после обеда.  
Ну а я – я непоседа.  
Ненавижу "тихий час"!  
Поиграть бы мне сейчас...  
Я лежала и вертелась,  
Спать мне вовсе не хотелось.  
Вдруг увидела я сон,  
Был похож на сказку он:  
Куклы хоровод водили...  
Меня еле разбудили!

**Домой!**(М. Сенина )  
Солнышко, не заходи,  
На дворе нас подожди!  
Мы сейчас идём гулять  
И родителей встречать.  
Я соскучилась по маме,  
Не могу дождаться прямо!  
Пусть она скорей придёт  
И домой меня возьмёт!

**Правила поведения для воспитанных детей.  В детском саду.( Г.П. ШАЛАЕВА, О.М. ЖУРАВЛЕВА, О.Г. САЗАНОВА.)**  
**По утрам просыпайся вовремя.**В сад, как знает детвора,  
Ходят с самого утра.  
И, хотели, не хотели,  
Нужно быстро встать с постели,   
  
Не скандалить, не кричать  
И на маму не ворчать.  
Научиться надо, братцы,  
Вам с улыбкой просыпаться.   
  
Новый день пришел опять -  
Эй, друзья, пора вставать!  
     
**Во всем слушайся воспитателя.**Наш Котенок разревелся  
В раздевалке, на полу  
Под скамейкою уселся.  
Два часа сидел в углу.   
  
Воспитательница Утка  
Утешала, как могла,  
Но режим в саду - не шутка  
И она к другим ушла.   
  
А Котенок слышал группу,  
Слышал игры, шутки, смех.  
Наконец решил, что глупо  
В угол прятаться от всех.   
  
- В группу и меня примите,  
Я ревел в последний раз!  
Тетя Утка, извините!  
Обещаю слушать вас.   
  
Да, не стоит быть упрямым,  
Я скажу вам не тая,  
Воспитатель вам как мама,  
Группа - новая семья.   
     
**На прогулке не пачкайся.**   
Дождь на улице опять,  
Под дождем пришлось гулять.  
Луж вокруг полным-полно,  
Но зверюшкам все равно.   
  
Скачут, бегают, играют,  
В лужах лодочки пускают.  
На прогулке от зверят  
Брызги в стороны летят.   
  
Все промокли, извозились,  
Два часа потом сушились!  
- Нет, мы больше не пойдем  
На прогулку под дождем!   
   
**Не ходи в мокрой одежде.**Возились зверюшки в снегу, как мальчишки,  
Промокли и варежки их, и штанишки.   
  
В сушилку бы нужно им все положить,  
Они ж позабыли штаны просушить.   
  
На улице холод, зима и мороз,  
Замерзнут зверюшки, их жалко до слез!   
  
Сушите одежду, советую вам,  
Чтоб в мокром потом не идти по домам.   
  
   
**Перед едой моем руки с мылом.**Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылом мылить не старалась -  
И на лапках грязь осталась.   
  
Полотенце - в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот -  
Может заболеть живот.   
  
Так что, дети, постарайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!   
  
**Учись пользоваться вилкой и ложкой.**   
За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать -  
Не хотел советов слушать.  
И хотя вовсю старался,  
Так голодным и остался.   
  
Ну куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать ложкой,  
А не делать, как Антошка.   
   
**Умей есть не спеша и аккуратно.**Медвежонок хлеб жевал -  
Крошки хлебные ронял.  
Говорил с набитым ртом -  
Что? Не мог понять никто.  
После взялся за компот -  
Стол облил и свой живот!   
  
Все над ним хохочут звонко,  
Застыдили медвежонка:  
- Ты не знаешь? За столом  
Надо есть с закрытым ртом,  
Не спешить, не говорить,  
Крошки на пол не сорить.   
  
После встать из-за стола  
В шубке чистой, как была.   
    
**Не балуйся за стлом.**   
За столом сидела Белка,  
Перед ней была тарелка,  
В ней из хлеба, масла, сала  
Белка дом сооружала.   
  
Так, друзья, не поступают  
И с едою не играют.  
За столом едят, друзья,  
Баловаться здесь нельзя!   
  
А поели - вы свободны,  
И играйте как угодно.   
   
**Не привередничай и ешь все, что дают в детском саду.**

За столом Кроты сидят,  
Нос воротят, не едят:  
- Эту кашу не хотим!  
Черный хлеб мы не едим!  
Дайте лучше чаю нам,  
Бедным маленьким Кротам!   
  
Я напомню об одном:  
Не кривляйтесь за столом,  
Не капризничайте тут -  
Ешьте все, что вам дадут!   
    
**Помогай нянечке накрывать на стол.**В группе завтракать хотят,  
Все вокруг помочь спешат  
На столы носить посуду.  
Только Ёж сказал: - Не буду!   
  
Не пойду я, посижу,  
И на вас я погляжу  
Не желаю помогать,  
Лучше просто подождать.   
  
Неприятно это всем.  
Все Ежа не уважают.  
Сам он маленький совсем,  
А какая лень большая!   
   
**Помогай нянечке убирать посуду со столов.**Все поели, поднялись  
И к игрушкам разошлись.  
Стали дети развлекаться.  
Кто же будет убираться?   
  
Кто посуду унесет?  
Кто столы потом протрет?   
  
Чтобы мухи не водились  
И на крошки не садились,  
Ну-ка быстренько, без слов,  
Убираем со столов!   
  
И с посудою, как можем,  
Нашей нянечке поможем!   
    
**Одевайся по погоде.**Если на дворе тепло,  
Солнце с неба припекло  
И дождя не будет вроде -  
Одевайся по погоде!   
  
Куртку на меху отложим!  
Плащ тебе не нужен тоже!  
Будешь бегать и играть  
И на солнце загорать!   
  
Надо всем всегда стараться  
По погоде одеваться.   
  
**После туалета обязательно мой руки.**Милый друг, запомни это -  
Руки после туалета  
Вымой теплою водой.   
  
Чтобы не попали в рот,  
Чтоб не заболел живот,  
Чтоб с тобой, мой друг, беда  
Не случилась никогда!   
   
**Спи во время тихого часа.**Поиграли Звери дружно,  
После спать ложиться нужно.  
Наступает тихий час,  
Тишина нужна сейчас.   
  
Даже если вы не спите,  
То лежите, не шумите,  
Не мешайте другу спать  
И спокойно отдыхать!   
  
    
**Выспался спокойно подожди подъёма.**   
На исходе тихий час,  
Крепкий сон ушел от вас.  
Если вам уже не спится,  
Все ж не стоит веселиться,  
И не надо баловаться  
И подушками кидаться.   
  
По кроватям прыгать лихо.  
Полежите лучше тихо.  
Чтобы перья не летели,  
Как февральские метели.  
Полежите, помолчите  
И подъема подождите.   
    
**Собираясь на прогулку, одевайся побыстрее.**Пора на прогулку! Спеши одеваться!  
Но начал Бобренок так долго копаться!   
  
Уже все оделись, ушли погулять,  
А после успели вернуться опять,  
А он все сидит в раздевалке: - А я ?  
Вы что, без меня погуляли, друзья?   
  
Чтоб не отстать  
От веселых друзей,  
Учись одеваться,  
Мой друг, побыстрей!   
   
  
**Уходя домой, отпросись у воспитателя.**Вот и вечер на подходе.  
За зверюшками приходят  
Мамы, папы, дяди, тети,  
Вы сейчас домой пойдете.   
  
Воспитатель должен знать:  
Вас пришли уже забрать?  
Сообщили? Хорошо.  
До свиданья! День прошел.

**Стихи о спорте**

**Легкая атлетика** (В. Пахомов )  
Я – спортсмен-легкоатлет,  
Мне исполнилось семь лет,  
Я хожу на тренировки,  
Чтобы сильным стать и ловким.  
  
Пресс качаю, отжимаюсь,  
Приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног,  
Чтоб быстрее бегать мог,  
  
Бегаю и прыгаю,  
Тренажеры двигаю...  
Спорт – тяжёлая работа:  
Майка мокрая от пота.  
  
А теперь, ответьте-ка,  
Лёгкая иль нет  
Лёгкая атлетика?...  
Всем – физкультпривет!

**Спортивный уголок**(Е. Мельникова)Кольца, лесенки, турник.  
Заниматься я привык.  
Подтянусь, отожмусь,  
По канату заберусь.  
  
Руки мои – цепкие!  
Ноги мои – быстрые!  
Тренируюсь каждый день.  
Лазать, прыгать мне не лень.  
  
Приходите на часок  
В наш спортивный уголок.  
Упражнения с друзьями  
Выполняйте вместе с нами!

**На коньках** (Г. Дядина )Фигурное катанье на коньках  
Похоже на витанье в облаках.  
Похоже на стремительный полёт,  
Как будто всюду небо, а не лёд.  
И трудно после этого ногам  
К своим же приучаться сапогам.

**На катке**

Блестят коньки, блестит каток,  
Пушистый снег искрится,  
Надень коньки свои, дружок,  
Попробуй прокатиться.  
  
Пускай тебя щипнет мороз –  
Смотри, не испугайся.  
Пусть заморозит он до слез –  
Ему не поддавайся!

**Хоккей**(А. Веона)С клюшками друг против друга стоят  
В красном и синем команды ребят.  
В шлемах, как рыцари, но не робей,  
Бой здесь учебный – играют в хоккей!  
  
Здесь силовые приемы бывают –  
С ног игроков очень часто сбивают.  
Кто на коньках и ловчей, и быстрей –  
Тот побеждает, играя в хоккей.

Шайба, клюшка и коньки(Т. Варламова )

Снег валит. Пруды застыли.  
Вновь морозные деньки!  
В том году мне подарили  
Шайбу, клюшку и коньки!  
  
Помню я, как спозаранку  
Мчался вихрем на каток!  
Ел на завтрак запеканку  
И катался, сколько мог!  
  
Лёд зимою серебристой  
Во дворе сплотил людей –   
Наши папы-хоккеисты  
Дружно вышли на хоккей!  
  
Мы ворота защищали!  
И на зимнем холодке  
Шайбу до ночи гоняли  
С нами папы на катке!   
  
Год промчался, как ракета!  
Жду я праздничный сюрприз.  
Потерялась шайба где-то,  
Клюшку мой щенок погрыз.  
  
И коньки не налезают,  
Хоть и были велики…  
Папа снова обещает  
ШАЙБУ, КЛЮШКУ и КОНЬКИ!

Лыжники(Лев Квитко)Вьюга,  
Вьюга,  
Вьюга,  
Вьюга.  
Не видать  
Совсем друг друга,  
Мерзнут щеки  
На бегу,  
Перегоним  
Мы пургу!  
Все быстрей  
Мелькают лыжи,  
Цель все ближе,  
Ближе,  
Ближе,  
Через ельник,  
Сквозь кусты,  
С перевала,  
С высоты.  
Нет для лыжников  
Помех.  
Кто домчится  
Раньше всех?  
По дороге  
Белой  
Смело,  
Смело,  
Смело  
Мы несемся  
Вперед.  
Пусть опасен  
Поворот,  
Пусть тропинки  
Узки,  
Очень круты  
Спуски,  
Тяжелы  
Подъемы, –  
Скорость  
Не сдаем мы!  
Ввысь и вниз  
Вихрем мчись!  
Ель, сосна,  
Посторонись!  
Пусть свирепствует  
Мороз –  
Состоится  
Лыжный кросс!

**Гимнастика**(Н. Лубянко)

Гимнастика…Гимнастка…Совершенство…  
Владенье телом, трепетность души,  
И красота струящегося жеста,  
И элементов трудных виражи!  
  
До вздоха все отточены движенья.  
Сама – мила, прозрачна и легка;  
Но сколько в ней, упорства и стремленья,  
И живости, и сил, и огонька!  
  
Художницей рисуя на помосте  
Узор витиеватый дивных поз,  
Она собой являет тонкий мостик  
Между реальным и страною грёз.  
  
Взлетают ввысь булавы, обруч, мячик,  
И вензелем пленяет ленты взмах.  
Она всегда боится неудачи,  
Но за улыбкой прячет этот страх.  
  
Написана движением поэма –  
В прекрасный мир распахнуто окно.  
Гимнастика – религия и вера,  
И, кажется, Гермес с ней заодно.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

И мы уже сегодня

Сильнее чем вчера

Физкульт-ура! Физкульт-ура!

Физкульт-ура!

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по ночам

Мы привыкли заниматься

Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт - помощник, спорт - здоровье,

Спорт - игра, физкульт-ура!

\*\*\*

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет

Все ребята знают,

Что закалка помогает,

Что полезны нам всегда

Солнце, воздух и вода.

Кто с зарядкой дружит смело

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым

И веселым целый день!

\*\*\*

Мы дружные ребята,  
Пришли мы в детский сад,  
И каждый физкультурой  
Заняться очень рад!

Физкультурой мы в саду

Много занимались.

На зарядке по утрам

Крепли, закалялись.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,  
Что всем необходимо полезное питание.  
И помните об этом: идя по магазинам,  
Не сладости ищите, ищите витамины

\*\*\*

Почему мы бодрые, быстрые и смелые?

Потому что по утрам, мы зарядку делаем!

Чтоб стали мы крепче, быстрее,

Сильней самых сильных борцов,

Каждый из нас заниматься

Зарядкой готов!

\*\*\*

Смотрит солнышко украдкой,

Смотрят небо и листва,

Как мы бегаем и скачем:

Раз - два! Раз - два!

Если вдруг примчатся тучи,

Будет дождик - не беда!

Кто со спортом очень дружит,

Не болеет никогда!

\*\*\*

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!!!

Антонина Бах

\* \*\*

Агния Барто

Надо спортом заниматься,  
Надо - надо закаляться!  
Надо первым быть во всем,  
Нам морозы ни почем!  
  
С айсберга ныряем мы,  
Мы хорошие пловцы.  
Мы совсем почти большие,  
Мы прилежные юнцы.  
  
После водного купанья,  
Начинаем растиранья.  
И гимнастику опять,  
Начинаем выполнять.  
  
Покатаемся в снегу,  
Полежим на берегу.  
А потом нырнем под воду,  
Чтоб добыть себе еду.  
  
Эскимо-сосульку скушав,  
Мамы песенку послушав.  
Мы ложимся дружно спать,  
Сны скорее увидать.  
  
В них мы взрослые, большие,  
В них воспитаны красиво.  
В них охотники, спортсмены,  
В них мы видим перемены.  
  
Мы во сне всегда растем,  
Отдыхаем мы при том.  
Набираемся здоровья,  
Дружно, весело живем!

Агния Барто

Я занимаюсь боксом,  
Я увлекаюсь боксом,  
А мама уверяет,  
Что дракой я увлекся

— Беда!— вздыхает мама.—  
Я так удручена,  
Что вырастила сына я  
Такого драчуна!

Я маму звал  
В боксерский зал,  
Она мне отказала.  
— Нет,— говорит,— я не могу,  
Я убегу из зала!—

И заявила прямо:  
— На бокс смотреть противно!  
Я говорю ей:— Мама!  
Ты мыслишь не спортивно!

Вот предстоит мне первый бой,  
Мне так нужна победа,  
Противник мой привел с собой  
Двух бабушек и деда.

Явилась вся его родня,  
Все за него, против меня.

Он видит всю свою семью,  
Поддержку чувствует в бою,  
А я расстроен! Я сдаю!

А защищать мне нужно честь  
Школьников Рязани.

Вдруг вижу — мама,  
Мама здесь!  
Сидит спокойно в зале,  
Сидит в двенадцатом ряду,  
А говорила — не приду!

Я вмиг почувствовал подъем —  
Сейчас противника побьем!  
Вот он при всех ребятах  
Запутался в канатах.

— Ну, как я дрался? Смело?—  
Я подбегаю к маме.  
— Не знаю,— сидела  
С закрытыми глазами.

**Зарядка**  
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,  
На солнце  
Загорелыми.

\*\*\*

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! 

**Летняя физкультура (**О.Высотская )  
Золотым, горячим светом   
Солнце брызнуло на нас,   
На лужайке тёплым летом   
Физкультура началась.   
  
Ну – ка, обруч покатаем,   
Он – от нас, а мы – за ним,   
Поспеваем, подгоняем,   
Только падать не дадим!   
  
Через прыгалки поскачем   
По дорожке далеко.   
Не сумел бы даже мячик   
Так подпрыгнуть высоко.   
  
Мы на солнце загорели,   
Стали все, как шоколад,   
Даже мамы еле – еле   
Узнают своих ребят. 

**Теннис (**Елена Мельникова )

В теннис любим мы играть:   
Нужно шариком попасть   
Не в ладошки и не в сетку –   
В центр маленькой ракетки.   
  
Как коснулся – отбивай,   
Другу шарик направляй...   
Скачет звонко по столу,   
Ловко мы ведём игру! 

**Каток (**Галина Дядина)  
Люблю кататься на катке  
В расшитом блестками платке!  
Сиять улыбкой глаз и губ!  
И выполнять тройной тулуп!  
То задом ехать, то бочком!  
Вращаться бешеным волчком!  
На повороте, на витке  
Люблю подпрыгнуть на катке!  
А приземлившись, вновь скольжу  
Вперед к зигзагу-виражу!  
И пусть каток совсем не тот,  
Где ждет тебя зеркальный лед.  
Асфальт укладывает он  
И весит пару-тройку тонн.  
Но очень дорог мне каток,  
Как свежий воздуха глоток!  
И летом в жаркие деньки  
Он заменяет мне коньки!  
  
   
**СТИХИ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ**

**Здоровый желудок (**К. Луцис)

Я думаю, ты, без сомнения, знаешь,  
Что пользу приносит не все, что съедаешь.  
Запомни и всем объясни очень ясно:  
Желудок нельзя обижать понапрасну.  
Холодная пища ему не нужна,  
И очень горячая тоже вредна.  
А сладостей разных и чипсов, и «колы»  
Желудок боится, как попа уколов.  
Большими кусками не стоит глотать,  
А тщательно надо еду прожевать.  
И помни- желудок у тех не болел,  
Кто с детства его понимал и жалел!

**Витамин А**

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней - лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Если кто-то простудился;

Голова болит, живот.

Значит,надо подлечиться,

Значит, в путь - на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад,

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь рад.

Удивляется народ:  
Что за чудо-огород?  
Здесь редис есть и салат,  
Лук, петрушка и шпинат.  
Помидоры, огурцы  
Зреют дружно - молодцы!  
И картофель, и капуста  
Растут на грядках густо-густо.  
И все дружно говорят:  
"Мы растём здесь для ребят.  
За усердие и труд  
Урожай весь соберут".

Я – морковка, рыжий хвостик.   
Приходите чаще в гости.   
Чтобы глазки заблестели,   
Чтобы щечки заалели,   
Ешь морковку, сок мой пей,   
Будешь только здоровей!   
  
Я – толстый красный помидор,   
Люблю детишек давних пор.   
Я – витаминов сундучок,   
А ну-ка, откуси бочок!   
  
Я – и свежий, и соленый.   
Весь пупырчатый, зеленый.   
Не забудь меня, дружок,   
Запасай здоровье впрок.   
  
Я - не птичка-невеличка.   
Я – полезная клубничка.   
Кто подружится со мной –   
Не простудится зимой!   
  
Я - крепкое, хрустящее,   
Чудо настоящее.   
Желтое и красное –   
Кожица атласная.   
Яблочко румяное   
Детям всем желанное!   
  
Называют меня грушей.   
Я скажу, а ты послушай:   
Полюбите меня, дети!   
Я полезней всех на свете.   
  
Спелый, сочный апельсин -  
В фруктах первый витамин.  
До чего же он хорош  
И на солнышко похож.

А я дыня – желтый бок.   
Кто тут, дети, занемог?   
Вкусная, медовая,   
Прогоню хворобу я.   
Круглый я и гладкий,   
Большой, тяжелый, сладкий.   
Мякоть моя красная –   
Снадобье прекрасное.   
  
Я - заморский гость, банан,   
Переплыл я океан.   
Меня солнце попросило   
Передать свою вам силу.   
  
У меня колючий бок,   
На макушке – хохолок.   
Замечательный на вкус,   
Ананасом я зовусь.

Мы за столик сели,  
Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты

**ИНСЦЕНИРОВКА « НЕ БОЛЕЙТЕ НИКОГДА, ЕШЬТЕ ОВОЩИ ВСЕГДА!»**

(Входят два поварёнка и поют)

**Ложкин.**

Привет, Поварёжкин!

**Поварёжкин.**

Здорово, друг Ложкин!

Что на обед?

**Ложкин.**

У меня – винегрет!

**Поварёжкин.**

Рагу овощное готовлю на бис,

Полезные овощи – вот мой девиз!

**Ложкин.**

Ходил вечерком я в теплицу твою.

Овощи пели мне песню свою.

**Поварёжкин.**

Вот бы послушать сегодня был бы рад!

Давай овощной мы устроим парад!

Подведём теперь итог.

Чтоб расти, нужен белок.

Для защиты и тепла

Жир природа создала.

Как будильник без завода

Не пойдёт ни так, ни так,

Так и мы без углеводов

Не обходимся никак.

Витамины – просто чудо!

Сколько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними отвернут.

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие.

**Ай да суп! (** Ирина Токмакова )  
Глубоко — не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Луку головка,  
Красная морковка,  
Петрушка,  
Картошка  
И крупки немножко.  
Вот кораблик плывёт,  
Заплывает прямо в рот!   
  
  
\*\*\*

**Стих о здоровом образе жизне**  
Тренировкой и морковью  
Сохраняется здоровье,  
Но хотим продолжить речь  
Как еще его сберечь.  
Чтоб дожить нам с оптимизмом  
До глубокой седины,  
Обязательно туризмом  
Заниматься мы должны.

**На ночь есть вредно!**  
Лиса захотела поесть вечерком.  
В курятник она пробиралась тайком,  
Но пёс в темноте на лисицу напал,  
И в миг аппетит у плутовки пропал.

**Мы в походе отдыхали.**  
В игры разные играли –  
Бегали, соревновались.  
Так здоровья набирались

**Здорово, быть здоровым! (***Светлана Майстеренко)*

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов

Всех сейчас не перечесть

Нужно нам их больше есть.

Вы не пейте газировку,

Ведь она вам вред несет.

А попейте лучше квас

Он вкусней во много раз!

Ешьте овощи и фрукты,

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье –

Портят зубам настроение!

Кушай овощи дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок

К жизни будь готовым!

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молоко, продукты

Вот полезная еда –

витаминами полна !

С- важнейший витамин!

Всем вокруг необходим!

Лучше средства в мире нет,

Укреплять иммунитет!

Каждый день - съедай лимон!

Будешь крепок и силен !

Перестанешь ты болеть,

И от счастья – будешь петь!

**Пословицы и поговорки о здоровье**

* Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
* Береги платье снову, а здоровье смолоду.
* Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
* Больному сердцу горько и без перцу.
* Болезнь человека не красит.
* Болен - лечись, а здоров - берегись.
* Больной лечится, здоровый бесится.
* Больной, что ребенок.
* Больному и золотая кровать не поможет.
* Больному и мед горек.
* Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
* Болячка мала, да болезнь велика.
* Будь не красен, да здоров.
* Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
* В добром здоровье и хворать хорошо.
* В здоровом теле - здоровый дух.
* Болезнь не красит человека, а старит.
* До свадьбы заживет.
* Лук от семи недуг.
* Где здоровье, там и красота.
* Где кашель, там и хворь.
* Где много лекарей, там много и больных (и недугов).
* Где просто, там живут лет по сто.
* Глупого учить - что мертвого лечить.
* Дай боли волю - она в дугу согнет.
* Дал бог здоровья, да денег нет.
* Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
* Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* До веку далеко: все заживет.
* Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
* Еле-еле душа в теле.
* Если хочешь быть здоров - закаляйся.
* Есть болезнь - есть и лекарство.
* Живи с разумом, так и лекаря не надо.
* Животы - не нитки: надорвешь - не подвяжешь.
* Застарелую болезнь трудно лечить.
* Здоров будешь - все добудешь.
* Здоров, как бык, и не знаю, как быть.
* Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
* Здоровый врача не требует.
* Здоровье - всему голова, всего дороже.
* Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
* Здоровье дороже богатства.
* Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
* Здоровье не купишь - его разум дарит.
* Здоровью цены нет.
* Здоровья за деньги не купишь.
* Каждому своя болезнь тяжела.
* Кашель да чихота - не своя охота.
* Кто в двадцать лет не здоров, в тридцать не умен, а в сорок не богат, тому век таким не бывать.
* Кто встал до дня, тот днем здоров.
* Лук да баня все правят.
* Лук с чесноком родные братья.
* Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
* Лук семь недугов лечит.
* Не бойся дороги, были б кони здоровы.
* Не больной привередлив - боль.
* Не рад больной и золотой кровати.
* Не спрашивай у больного здоровья.
* Нездоровому все немило.
* Ничего не болит, а все стонет.
* Одни кости да кожа.
* Пар костей не ломит.
* Руби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.
* С больной головы да на здоровую.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* У больного здоровья не спрашивают.
* Ум да здоровье дороже всего.
* Умеренность - мать здоровья.
* Упал-то больно, да встал здорово.
* Чеснок да лук от семи недуг.
* Чеснок да редька - так и на животе крепко.
* Чистая вода - для хвори беда.
* Чистота - залог здоровья.

**Загадки**

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие...

***(Коньки)***

Мне загадку загадали:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой...

***(Велосипед)***

Работает с пылом,

Уверенно, четко.

Ни грязи, ни пыли

Не вытерпит...

***(Щетка)***

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят...

***(Душ)***

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос.

***(Носовой платок)***

На снегу - две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то...

***(Лыжи)***

Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

***(Расческа)***

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят - нипочем,

Не угнаться за...

***(Мячом)***

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.

Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище.

***(Мыло)***

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

***(Коньки)***

Настежь форточку открою,

Чистый воздух нужен мне.

Летом нужен и зимою,

Взрослым всем и детворе.

***(Проветривание)***

Зимой в воде холодной

Купаться не боюсь,

Я только здоровее, ребята,

Становлюсь.

***(Закаливание)***

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три – четыре.

И уверен твёрдо я-

С нею ждёт успех меня.

***(Зарядка)***

Овощи – мои друзья,

С ними подружился я.

Становлюсь здоровым,

Становлюсь активным,

Если каждый день

Съедаю……

***(Витамины)***

Тщательно вымою тряпкой полы,

Швабра и веник здесь тоже нужны.

Как же приятно – нигде ни пылинки!

Убрали всю комнату, здесь ни соринки!

***(Уборка)***

В парке и на стадионе,

С ветром наперегонки,

Мчимся мы с друзьями вместе,

Невесомы и легки.

***(Бег)***

Раз, два, три, четыре, пять,

Нужно правильно дышать.

Здесь поможет нам сноровка,

Упражненья, тренировка.

***(Дыхательная гимнастика)***