**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)***