

Книга сказок и стихов о здоровье

Совместная работа

воспитателя МБДОУЦРР ДС № 87 «Ладушки»

Скоробогатовой Елены Александровны

и детей старшей группы «Б»

2013 год

Оглавление

Сказки о здоровье

1. Как мы лечили Умку.....3
2. Приключения микроба Кузи8
3. Где хранятся витамины 13
4. Как мы лечили жирафа17
5. Отчего загрустила зеленка21
6. Почему поссорились фонендоскоп с градусником24
7. Про девочку Аврору28
8. Сказка о здоровом питании33

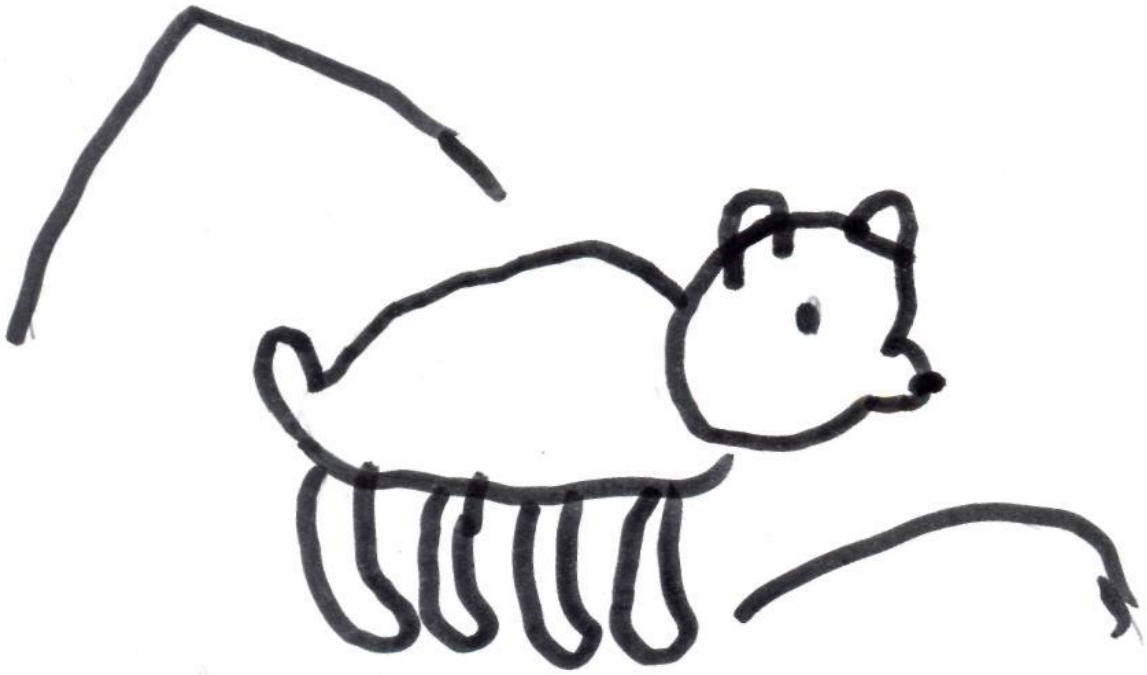
Стихи о здоровье

- 1.В нашей группе.....39
- 2.Гигиена.....40
- 3.Мы спортивные ребята42
- 4.Укрепляем здоровье.....48
- 5.Здоровое питание53
- 6.Изучаем организм.....54
- 7.Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!.....55

Как мы лечили

Умку.

Жил был медвежонок Умка. Он был маленький, очень любопытный и жил на Северном полюсе со своей семьей. Там где жил Умка много льда, снега и всегда бывает холодно. Однажды медвежонок долго плавал в ледяной воде и простудился. У него заболело горло, плохо стало Умке. Об этом узнали полярники. Дядя Саша рассказал по телефону об этом своей дочке.



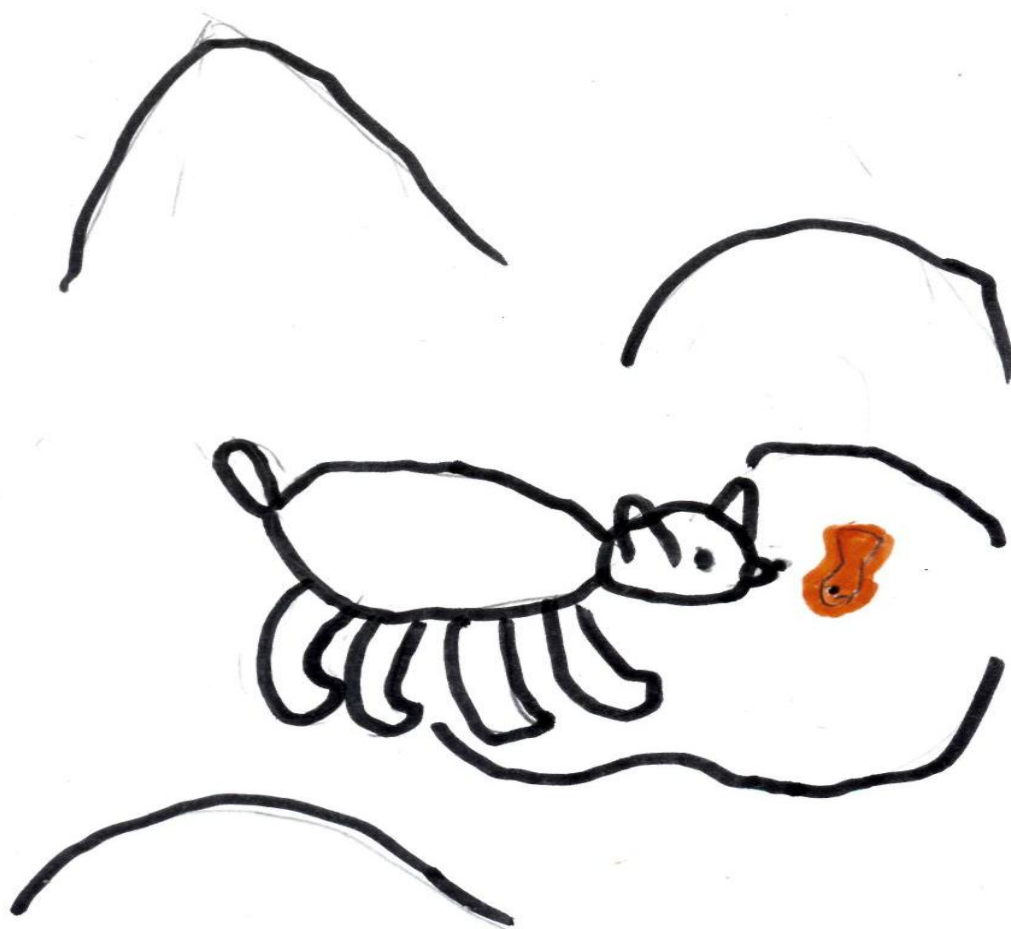
Даша пришла в детский сад и рассказала о больном медвежонке. Дети узнав, что заболел Умка, решили ему помочь. Они собрали посылку с фруктами, овощами, медом и малиной. Ведь ребята знали, что в овощах и фруктах много витаминов, и они помогают выздороветь. Посылку отправили на далекий Север с надеждой, что она поможет больному Умке. Дядя Саша получил посылку и поспешил вылечить малыша медвежонка. Сначала мама медведица рычала и не давала полярникам лечить Умку. Но потом поняла, что они не

ХОТЯТ НАВРЕДИТЬ ЕЕ СЫНОЧКУ, А ЖЕЛАЮТ
ТОЛЬКО ПОМОЧЬ.



Умка поправился, и дядя Саша написал дочке письмо. Он благодарил детей за помощь. А еще написал, что Умке очень понравился мед, а варенье и фрукты помогли не только

медвежонку, но и полярникам
пережить суровые морозы. Теперь
Умка продолжает бегать и ловить в
вместе с мамой рыбу в холодном
северном море.



Приключения микроба Кузи.

Жил микроб, звали его Кузя. Он был страшный, безобразный и очень любил приставать к людям, особенно маленьким детям, которые забывали мыть руки, фрукты и ели сладости на улице.



Однажды Кузя встретил девочку, которая очень не любила умываться, и ходила всегда с грязными руками. Так он и подружился с девочкой - грязнулей. От этой крепкой дружбы у девочки очень сильно заболел живот. Ведь она забывала мыть руки перед едой, и Кузя всегда сидел у ней на ладошках. Когда девочка кушала, она проглотила Кузю вместе с едой. Так вредный микроб попал к ней в живот. И начались удивительные приключения Кузи внутри девочки.



Девочке стало очень плохо, и ее увезли в больницу на скорой помощи. В больнице ей промыли желудок, поставили уколы и дали очень много таблеток, которые бы смогли прогнать микроба Кузю.





Кузе стало плохо от всех лекарств, и он поспешил выбраться наружу. С тех пор решил он больше не приставать к людям. А девочка поняла, что нужно следить за собой и обязательно мыть руки.

Где хранятся витамины?

Однажды вечером мама сказала папе, что в выходной мы поедем на дачу и в погребе возьмем витамины? Я подумала, как витамины могут жить в погребе? Там холодно и темно. И зачем эти разноцветные горошины хранить в темном погребе?



Наступил выходной день, и мы стали собираться на дачу за витаминами. Мама взяла большие сумки, и я снова подумала: «Зачем такие большие сумки, ведь витамины совсем маленькие?».



Когда мы приехали на дачу, папа полез в погреб. Он достал банку с квашеной капустой, огурцами, помидорами и еще много разных вкусностей, которые мы вместе с мамой готовили на зиму. Я очень люблю абрикосовое варенье и компот из разных фруктов и ягод. «Ну, вот дочка, смотри, сколько витаминов мы достали» - сказал папа.

Я вспомнила, как в детском саду наша воспитательница, рассказывала нам, как много разных витаминов есть во фруктах, овощах и ягодах.



В них живут витамины, которые зовутся аскорбинками, а потом еще там всякие - А, В, Р. Они еще есть и в продуктах и очень полезны для зубов.

Мы вернулись домой и сразу стали пробовать наши витамины. Ох, и вкусные же, эти витамины! А главное, полезные!

Как мы лечили жирафа?

У меня дома есть жираф. Он лежит в шкафу и с ним никто не играет. Я достала его из шкафа и мама сказала:

«Смотри дочка, а жираф-то наш кажется заболел. У него оторвана лапа, нет глаз и носа. Как ты думаешь, нравится, ему такая жизнь?»»

А кто сделал так, что жираф стал грязным, некрасивым?



Мне кажется, что жирафу очень обидно, у него портится настроение, потому что, с ним никто не играет. Ведь от этого он и заболел. А как можно жирафу помочь?

Ведь игрушки нельзя полечить
таблетками, витаминами. Мы подумали
и решили, что жирафа можно
отремонтировать: постирать,
посушить, пришить ему лапу, глаза и
нос. Мы с мамой долго лечили жирафа,
и теперь наш жираф только улыбается,
а я каждый день с ним играю.



Отчего загрузтила зеленка?

Пузырек с зеленкой жил в нашей аптечке. Очень часто мы доставали его из аптечки, смазать какую - нибудь ранку. Однажды мама чистила картошку и нечаянно порезала палец. Папа быстро достал зеленку и смазал маме ранку. А я когда бежал встретить и обнять папу с работы, нечаянно упал на асфальте. Мне так было больно и обидно, и нас опять выручила зеленка.

И так было всегда. В трудную минуту зеленка к нам приходила на помощь.

Летом мы уехали в отпуск, а зеленку забыли взять с собой. А когда вернулись, то увидели, забытую на окне зеленку. Она была очень грустная и от грусти даже немного засохла. Мне так стало жалко зеленку. Ведь она столько раз нас выручала.

Я придумал, как развеселить зеленку. Мой плюшевый медведь заболел, и я взял зеленку на ватную палочку и намазал медведю лапу. Смотрю, а зеленка заулыбалась, ей так хотелось,

чтобы я мазал и мазал своего плюшевого медвежонка. Когда мама увидела, что я испачкал зеленкой медведя, она очень рассердилась и сказала: «Медведь игрушечный и мазать ему ранки, можно было простой ваткой, а не зеленкой». Но мне стало обидно, ведь я так хотел помочь зеленке, чтобы она не грустила.

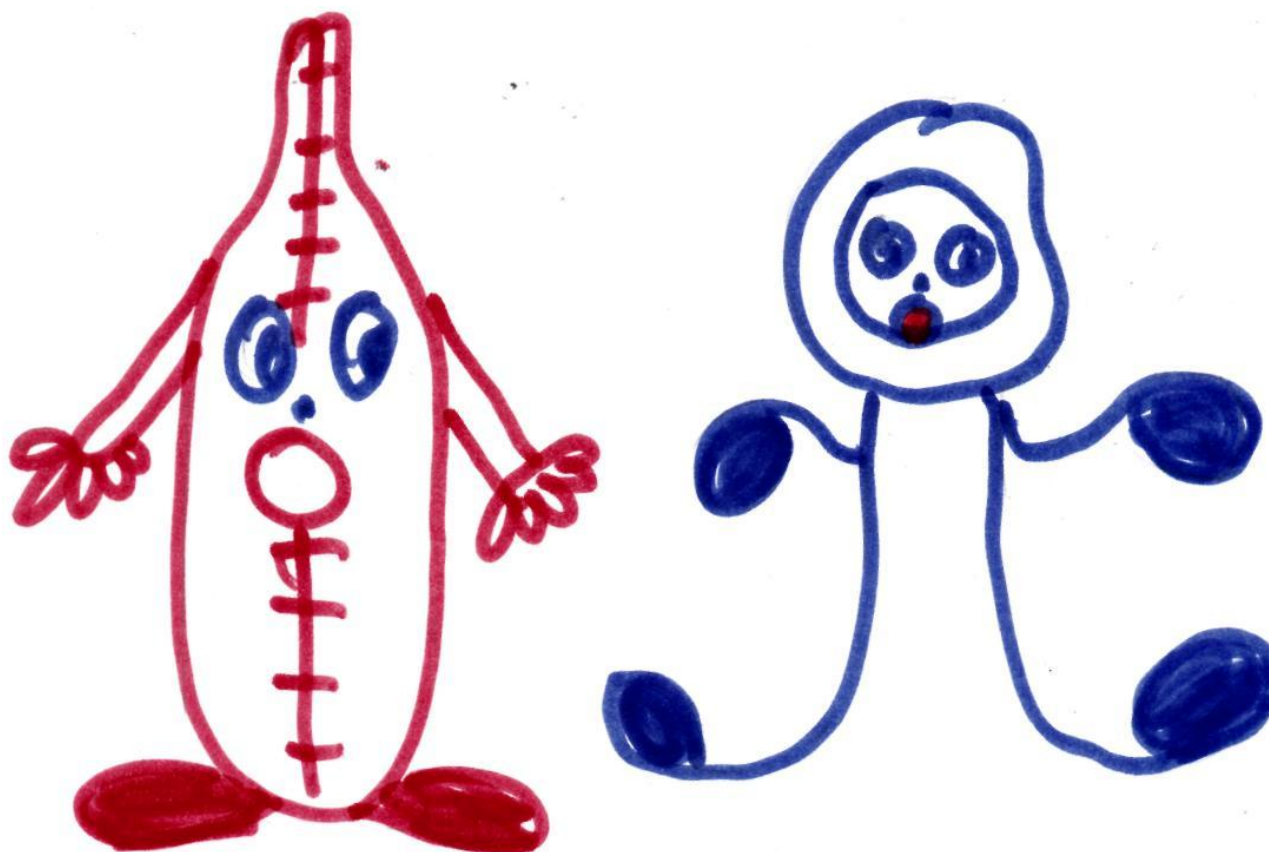
Почему поссорились фонендоскоп с градусником?

«Хотите, я расскажу вам сказку, как поссорились фонендоскоп с градусником» - сказала Даша. У меня дома есть медицинские инструменты. Они лежат в сумочке с красным крестом. Я люблю лечить все свои игрушки: кукол, лошадок, медвежат и даже папу с мамой и братика. Один раз, когда я пришла из садика и хотела поиграть в больничку, то услышала, как в моей сумочке кто-то возится и пыхтит.



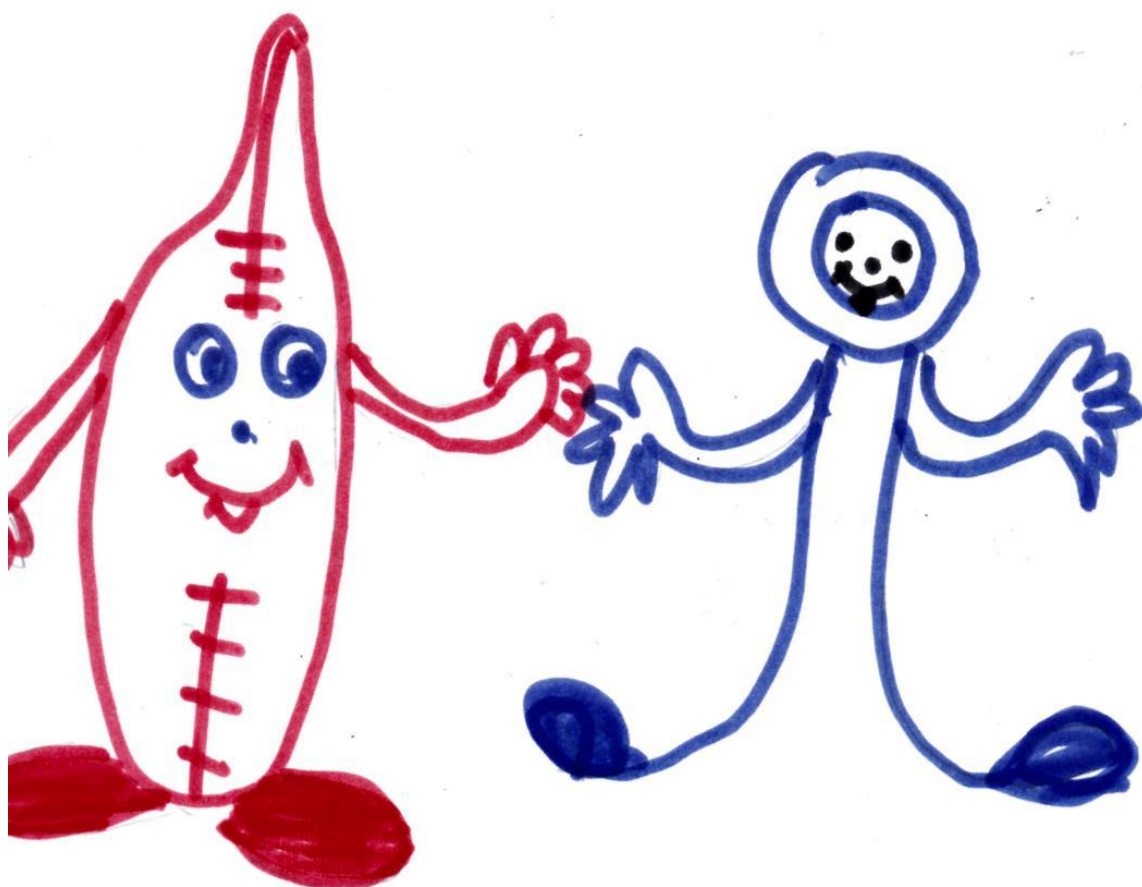
« Я самый главный здесь!» - кричал градусник. Без меня никак нельзя обойтись. «Нет» - говорил фонендоскоп,- «Я здесь самый главный!».

Открыв сумочку, я сказала: «Как вам не стыдно спорить.



Вы мне оба нужны. Чем я буду измерять температуру, ну не фондоскопом же? А чем я буду слушать, как бьется сердце у больного? Конечно не градусником. Врач не сможет обойтись без вас обоих. Значит, вы оба

главные. После этого градусник и фонендоскоп больше не ссорились. Они всегда жили в сумочке доктора и помогали всем, кто нуждался в их помощи.



Про девочку Аврору.

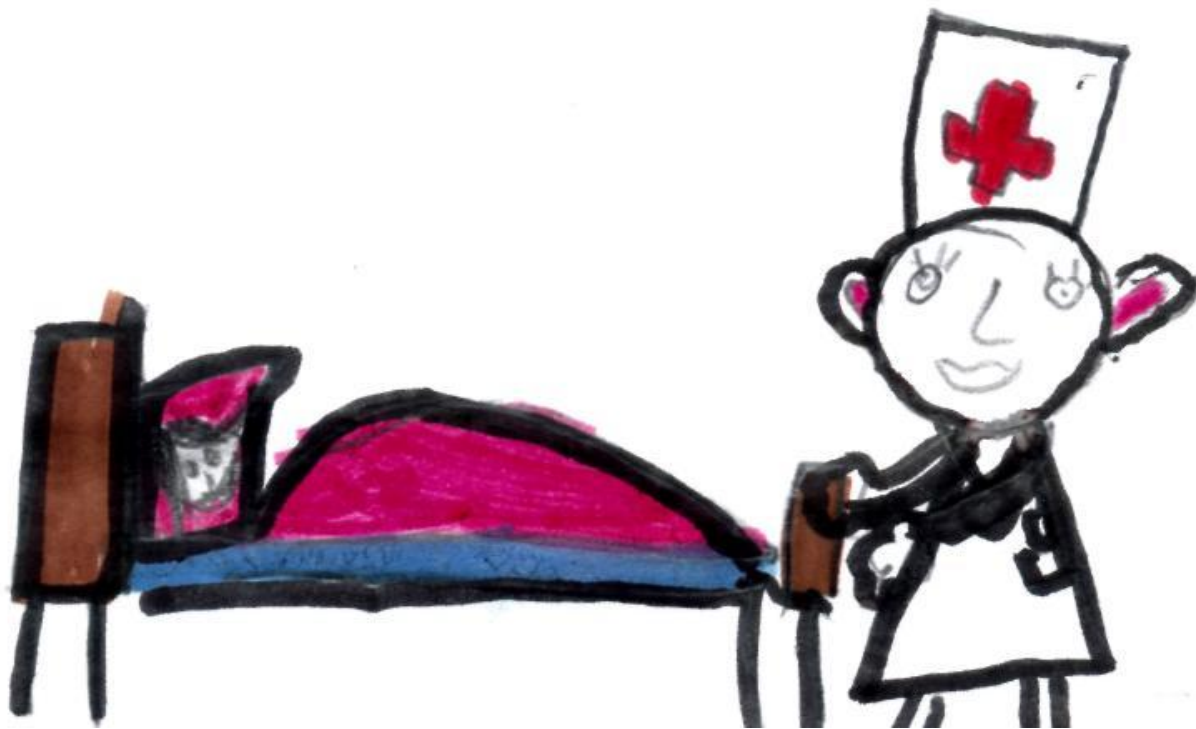
В одном далеком и большом городе жила маленькая девочка, по имени Аврора. Из всех времен года, девочке больше всего нравилась весна. После долгой, холодной зимы, с приходом весны, начинал таять снег. Кругом висели сосульки, появлялись лужи, текли ручейки. В теплые солнечные дни Авроре нравилось гулять на улице. Она бегала по лужам, играла с сосульками и пускала кораблики в ручейках.



Однажды во время прогулки она съела маленькую сосульку, и микробы попали в живот к девочке.



Аврора была маленькая и не знала, что в сосульке живут микробы. Девочка заболела, у нее поднялась температура, болела голова, горло, нос совсем перестал дышать. Мама Авроры вызвала врача, и девочку увезли в больницу. Аврора долго лежала в больнице, ей делали уколы, давали разные горькие таблетки, пока не исчезли все микробы.



А когда Аврора выздоровела и приехала домой, она обещала маме больше никогда не

есть сосульки, тепло одеваться и слушаться взрослых, чтобы быть здоровой.



Сказка о здоровом питании.

Жили-были брат и сестра, Ваня и Полина. Жили они дружно: вместе играли, читали, помогали родителям.

Однажды летом в выходной день бабушка Люся пригласила их на дачу. У бабушки был большой деревянный дом и огромный огород.



Она была очень рада приезду внучат и решила их сытно и вкусно накормить. Но Ваня заявил, что не будет, есть, ни овощей, ни фруктов, ни супов, ни каш, а любит он только шоколадки и конфетки.

Как ни уговаривала бабушка внука, ничего не могла с ним сделать. А вот Полина ела морковь, помидоры, огурцы и ягоды. А Ваня уплетал только одни сладости.



Прошло время. Полина подросла и окрепла, стала красивой, здоровой девочкой, а Ваня - толстым, неуклюжим, неповоротливым. Он даже не мог бегать и играть с сестренкой. Ему было тяжело бегать, он только лежал и спал.

Как-то Ване приснился удивительный сон. К нему в гости пришли продукты, которые он не любил кушать. Они сказали, что обидятся, если и дальше Ваня будет от них отказываться. Ваня хотел отмахнуться от них, но тут к нему подошла Морковь. Она сказала: «Послушай нас внимательно, а потом решишь, что делать дальше» И начала свой рассказ.

"В каждом продукте есть питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Все они необходимы для того, чтобы человек был здоров. Детям эти вещества нужны особенно, ведь они растут, становятся сильнее и крепче. В каждом продукте несколько питательных

веществ, но в одних больше белков, в других - углеводов..."

Морковь замолчала, а молоко, сыр и творог продолжили рассказ.

"В нас содержатся питательные вещества и много кальция, который необходим для роста костей, зубов, волос. Без кальция кости будут ломаться, зубы крошиться, а волосы выпадать".

Молоко предложило Мясу продолжить рассказ.

"Знаешь ли, Ваня, что мясо - самый богатый источник белка? Без него жизни - нет".

"А можно нам рассказать о себе? - спросили Хлеб и Каша. - В нас много углеводов. Они дают энергию организму. Если вдруг человеку приходится голодать, ему на помощь приходят запасы углеводов". - Затем в разговор вступили Фрукты и Овощи.

"В нас тоже есть белки, жиры и углеводы, но немного. Больше всего в нас витаминов. Кто

употребляет в пищу больше витаминов, тот меньше болеет. А некоторые из нас - лук, чеснок - могут даже убивать микробы и вылечить от простуды.

Тут появился Шоколад. Он решил рассказать Ване о себе. "Во мне больше всего углеводов, и в небольших количествах я даже нужен. Но если меня есть много, то углеводы начинают превращаться в жиры, а это ведет к ожирению и различным заболеваниям".

Ваня проснулся. Сон произвел на него большое впечатление. Он решил... «Буду кушать всё, как Полина и тоже буду здоровым и весёлым».

Стихи

Мы «Жемчуженки» – чистюли, в «Стране Здоровья» мы живем
Герб здоровья свой создали, с ним по жизни и пойдём.
И запомним навсегда – Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!
Есть советы Аскорбинки, «Королевство Чистоты»,
«Царство человека» здесь изучим мы.
Витаминки нам помогут правильно питаться,
Чтобы на всю жизнь здоровыми мы смогли остаться.
Чтобы быть веселым крепким, и здоровье сохранять
Все советы Аскорбинки должны мы будем выполнять.
Здесь научат чистить зубки, чистить долго – три минутки,
Щеткой чистой, не мохнатой, пастой детской, ароматной
Чтобы были мы здоровы, были чистыми всегда.
Гребешок, шампунь и мыло, здесь живут друзья не зря.
О здоровье все узнаем, и запомним навсегда,
А советы Аскорбинки будем выполнять всегда!!!



В нашей группе

1.

В группе много очень книг

И читать, мы любим их.

Там картинок много очень

О зубах, питанье, спорте

Как здоровыми

нам стать

И здоровье укреплять

2.

Есть игра у нас такая, нужно нам хирургом стать

Человеку и собаке предметы разные убрать

Помогаем мы в беде им, и спасаем жизнь с тобой

Быть внимательным и добрым должен доктор быть любой.

3.

В гости к доктору сегодня мы ходили

Сумки медицинские мы сами смастерили

И не просто все там развлекались

А уже друг с другом мы соревновались.

4

Я как мама медсестра

Кукол всех лечу всегда.

Врач поможет куклам,

Врач поможет детям.

Очень врач не любит,

Когда болеют дети.

Гигиена

1.

Чистота залог здоровья знаем это точно мы

Вот для куколок одежду постирать решили мы

Чтобы куклы не болели, чтоб микробы ни сидели

На одежде, на руках, под ногтями, на ногах.

2.

Мы игрушки моем с другом, будут чистые они

И тогда микробам негде, будет дом себе найти.

Дружим только с чистотою, а микробы не нужны

Мы помощники с тобою, грязь тобой не любим мы.

3.

Лейся, чистая водица,

Дашу вымой чисто – чисто!

Шейку, ручки умывай - ничего не забывай

Мойся, мойся, умывайся, грязь с Дашуленьки смывайся!

4.

Надо зубки полечить ротик шире приоткрыть

Мы полечим вам без боли, вставим пломбу, обезболим.

Можем новый зуб поставить или кариес убрать

Только очень просим, зубы надо проверять.

5.

Наберу из крана я воды прохладной

Чтоб нам горло укрепить и с простудой не дружить

Мы полощем его дружно

Закалить нам горло нужно.

6.

Есть наука у ребят,

Будем зубки изучать.

С челюстью поучимся,

Чистить их научимся.

Чтобы зубы не болели

В руки щеточку возьму

Я за дело взялась смело

Чистить зубки я учусь.

7.

Плаванию учиться надо малышам,

Это без сомненья пригодится нам.

На земле так много, морей, озер и рек.

Уметь свободно плавать должен человек!

Мы спортивные ребята

1.

Мы дружные ребята, ребята - дошколята.

Спортом любим заниматься

Любим правильно питаться.

Быть здоровыми хотим

И к рекордам мы бежим.

2.

Как весело с горки кататься

И спортом с утра заниматься

Я буду здоровой расти,

И все у меня впереди!

3.

Я возьму мяч небольшой

Подниму над головой,

И султанчик озорной

Подниму перед собой.

Свои руки развиваю,

В руках силы набираю.

6.

Мяч катаем и бросаем,

Попадаем точно в цель,

Ловкость меткость развиваем

Пусть боится нас мишень

7.

Ползаю я смело, ловко и умело

В обручи или дугу, посмотрите, как могу!

Спорт нам плечи расправляет,

Силу, ловкость, нам дает.

Он нам мышцы развивает,

На рекорды нас зовет.

8.

Ваня, ты не отставай
И Дашулю догоняй.
Все по кубику несем
Строим мы высокий дом.

9.

По скамейке я ползу
И от Ромы убегу.
Девочки вперед бегут
А мальчишки отстают.

10.

Очень трудное задание на ракетке мяч нести
Ничего что он немного, падает на полпути.
Подниму его я быстро, на ракетку положу
И Ванюшку я наверно, хоть чуть-чуть, но обгоню.

11.

Мы здоровье укрепили
И медали получили,
Вот как мы соревновались
Настроением заряжались.

12.

Настоящим альпинистом
Маша стать старается
Она по лесенке вверх
Быстро поднимается.

13.

Я педали закручу, замелькают спицы,
Быстро, быстро полечу легкая, как птица.
Полетит велосипед, мой без остановки,
И цветы кивнут мне вслед, наклонив головки.

14.

Я спортивная девчушка
И люблю с мячом играть,
Мяч гоняю как мальчишка
И в футбол учусь играть.

15.

С детства спортом занимаюсь
Самокатом увлекаюсь,
На машине ездить рада
Обгоняю все преграды.
Впереди всех быть хочу.
Очень спорт уж я люблю.
Спорт поможет сильной стать
И здоровье сохранять.

16.

Нашей Даше все под силу,
Вся движения полна.
Тренажером увлекаюсь,
Развивается она.

17.

По беговой дорожке
Бежать совсем не лень.
Бегу я за здоровьем,
Почти что каждый день.

18.

Чтобы сильным стать и ловким
Приступаем к тренировке,
Руки надо развивать,
Штангу каждый день качать.

19.

Празднику спортивному рада детвора,
Юным физкультурникам: Ура! Ура! Ура!

20.

Состязание, ребята, мы начнем сейчас с зарядки!
Чтобы силу развивать, и весь день не уставать.
Если кто-то от зарядки убегает без оглядки –
Он не станет нипочем, настоящим силачом!

21.

Вышла мамочка вперед,
Мама прыгалку берет.
Скачет прямо, скачет боком,
С поворотом и прискоком.
Мамочкой своей горжусь
И так прыгать научусь.

22.

Раз-два, раз-два, замелькали пятки.
Как чудесно всей семьей
Здесь нам состязаться.
Впереди я всех бегу,
Лену, Дашу обгоню,
Мама с папой так болеют
Машенька, беги скорее!

23.

Наши папы всех сильнее
Всех сильнее и умнее,
Виды спорта называли,
И смекалку проявляли.

24.

Мячики чудесные нужно нам собрать

А потом с семьей, все их посчитать.

Мы старались, торопились

И к победе все стремились.

25.

Вперед дружок, поторопись!

От пищи вредной откажись

Собрать нам быстро нужно

Лишь полезные продукты.

А чипсы, кириешки,

Не кушайте, вы детки

В них пользы, витаминов нет,

Для организма – только вред.

26.

Мамы - вы теперь бегите,

На ракетке мяч несите,

Торопитесь и спешите,

Только мяч не уроните.

27.

Вот как папы ловко скачут

Между ног зажав наш мячик

Вы папули поспешите,

Семье победу принесите!

28.

Пусть жури весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Пусть друзья и победит!

29.

Мы свою команду – Мишуткою назвали
Бегали, играли – здоровье укрепляли.
Всей командой дружной, победить нам нужно.
И в награду за старанье – первый приз соревнования!

30.

Команда «Мария» к победе стремилась
И в стартах спортивных успеха добилась,
Мамочка, папа и Маша старалась
Но место второе команде досталось.
А мы унывать, огорчаться не будем
И в следующий раз победу добудем.

31.

Мы сегодня постарались,
И семьей соревновались.
Нам подарки подарили
И на чай всех пригласили.
Мы здоровье укрепляли
Настроенье поднимали
Праздник вышел просто класс
Было весело у нас!

Укрепляем здоровье

1.

Мне пока что мало лет,
Но открою вам секрет!
Знаю я, как стать сильней,
Всех знакомых и друзей.

2.

Тропой здоровья я пройду
На ней здоровье вдруг найду
Стопы ног так укрепляю,
От плоскостопья избавляю.

3.

По дорожке прямиком,
Ходят ножки босиком.
Дорожка не обычная,
Колючая, ребристая.

4.

Ох, и пробки хороши
Ножкой их перенеси.
Ноги надо укреплять
Чтобы меньше уставать.

5.

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем ножки укреплять
Растирай, старайся
И не отвлекайся.

6.

Посмотри немножко,
Вот моя ладошка!
А ладошки, вот какие,
На них колючки не простые!

Острые, лечебные
И совсем не вредные!

8.

Нам коктейль в саду давали,
Говорят, полезен он.
Быстро мы его съедали
Потому что вкусен он.
Мы коктейль попили
Здоровье укрепили.
Я коктейлем наслаждаюсь,
Кислородом насыщаюсь.

9.

Носом – вдох, и выдох ртом,
Дышим глубже ...А потом
Плечи мы не поднимаем
Животом лишь помогаем.

10.

Раз, два, три, четыре, пять
Будут ножки укреплять.
За здоровьем я слежу
На массаже полежу
Будут ножки разминать,
Будут ножки укреплять.

11.

Я своей подруге
Делала массаж спины,
Пальчиками растирала
Разминала, и стучала
Чтобы спинка не болела,
А теперь, Мариша, ты!

12.

Чтоб мы в группе не болели
Медальоны нам одели.
Медальоны не игрушка,
В них кусочки чеснока,
Что микробы не попали
В наши носики тогда.

13.

Чесночком дышать люблю я,
Мне микробы нипочем.
Различаю, что чем пахнет,
Нос мой будет знатоком!

14.

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Плавать нужно очень нам.
Мы уже большие стали
Плаваем в бассейне сами.

17.

Я учусь на круге плавать
Мама, ты держи меня,
Ведь водичка так полезна
Быть здоровой, хочу я!

18.

Мы ныряем с Леной ловко
Вот что значит тренировка.
Делать звездочку могу
На воде вот так лежу.

19.

Есть в бассейне у нас
Сушка, прямо высший класс.
Сяду с влажной головой
Выйду скоро я сухой.

20.

В кабинете есть кушетки,
Куча разных аппаратов.
Спинки здесь полечат деткам
Быть здоровым всем нам надо.

21.

Это что же за труба?
Горло лечат ей всегда.
Снега я поела, горло заболело.
Больше снег я есть, не буду,
Это вредно! Знаю я.
Всем ребятам расскажу
В снегу живет микробов тьма.

22.

На диване мы сидим
Ножки лечим и молчим
Процедур я не боюсь
В саду здоровья наберусь.

23.

Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша
Упражненья для осанки
Выполняем не спеша.

24

На прогулку мы идем

С горки покататься

И в снежки с друзьями

Можно покидаться.

Можно каши наварить

Взрослых ею угостить.

Быть здоровой хочу,

Воздух свежий люблю.

25.

Лес осенний так красив

Воздух в нем и свеж и чист

Здесь по лесу я гуляю

Воздух чистенький вдыхаю

Здоровое питание

1.

Я на дачу приезжаю

И клубничку поедаю,

Здесь так здорово у нас

И клубника – высший класс!

2.

Как прекрасен летом сад, есть в нем слива, виноград.

На ветках как игрушки, и яблоки и груши.

Заходите в гости к нам, витамины я вам дам

Взрослые и малыши их принимать всегда должны.

3.

Очень хочется лошадке

Съесть сегодня на обед

Вместо сена шоколадку

И пирожных букет

Покатай меня лошадка

Тебе будет шоколадка!

4.

Я здоровым быть хочу

И про зубы я в игру

Очень уж играть люблю

Каждый день ее беру.

5.

С Аскорбинкой я играю

Витамины изучаю

Где живет морковь, томат

Чем богат лимон, шпинат.

Изучаем организм

1.

Есть в группе у нас человечек большой

Его на полу собираем с тобой

Где голень, колено, стопа иль бедро

С тобою теперь будем знать мы легко!

2.

Есть у нас говорящий плакат

В нем очень многое можно узнать.

Что же есть у нас там внутри

Из чего мы с тобой состоим...посмотри!

3.

Про питанье и про кости

И еще о многом спросим

Нам плакат дает ответ

Правы мы или же нет.

4.

Я хочу здоровой стать, организм свой изучать

Знать, что есть у нас внутри, из чего мы состоим.

Я в игру сейчас играю и картинки подбираю

Вот язык, а вот ступня, здесь есть сердце и глаза.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять.

По тропинке побежали, походили, полежали,

Так мы пальцы укрепляем по колючкам все шагаем.

Вот так пальцы хороши, погуляли от души.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

1.

Раскинулось море широкое
И берега мне не видать
Вот классно бы было,
На том берегу побывать.

2.

На черепашке полежу
И на солнышко гляжу,
Летний отпуск я с семьей
Просто классно провожу!

3.

Как здорово в бассейне
С детьми мне поиграть
И шарики здесь яркие
С подружкой покидать.

4.

С горки я в бассейн каталась
Очень мало сил осталось
Солнце сильно припекало
Я нашла себе панаму.

5.

В море теплая водица
Мне на месте не сидится
Я сочок для рыб взяла
Вдруг поймаю я кита

6.

Мы с братишкою вдвоем
Очень весело живем
Купаемся, играем
На пляже отдыхаем.

Чтоб зимою не хворать,

Надо закаляться,

На песке загорать

И в воде купаться.