**Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей**

***О здоровье***

Чтоб здоровье сохранить,

 Организм свой укрепить,

 Знает вся моя семья

 Должен быть режим у дня.

 Следует, ребята, знать

 Нужно всем подольше спать.

 Ну а утром не лениться–

 На зарядку становиться!

 Чистить зубы, умываться,

 И почаще улыбаться,

 Закаляться, и тогда

 Не страшна тебе хандра.

 У здоровья есть враги,

 С ними дружбы не води!

 Среди них тихоня лень,

 С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

 Не попал случайно в рот,

 Руки мыть перед едой

 Нужно мылом и водой.

 Кушать овощи и фрукты,

 Рыбу, молокопродукты-

 Вот полезная еда,

Витаминами полна!

 На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе:

 Одеваться по погоде!

 Ну, а если уж случилось:

 Разболеться получилось,

 Знай, к врачу тебе пора.

 Он поможет нам всегда!

 Вот те добрые советы,

 В них и спрятаны секреты,

 Как здоровье сохранить.

 Научись его ценить!

\*\*\*

***Закалка***

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

***О зубках***

Перестану зубки чистить,

 и пойду я в сад гулять.

 Попрошу я папу, маму,

 на качельке покачать.

 А с качели-карусели

 захочу в бассейн пойти,

 ох, как зубки заболели…

 мне пора к врачу идти…

Зубки врач мои посмотрит,

 плохо дело-то, дружок —

 бормашиною посверлит

 коренной уже зубок…

 Ну а если ты не будешь,

 зубки чистить по утрам,

 боль зубную не забудешь,

 будешь ныть по вечерам…

 Ребяткам мой совет такой,

 Чисти зубки, руки мой!!!

 О врачах тогда забудешь,

 и здоровеньким ты будешь.

Лидия Гржибовская

\*\*\*

***О ногтях***

 Кто ногтей не чистит

 И не подстригает,

 Тот своих знакомых

 Здорово пугает.

 Ведь с ногтями грязными,

 Длинными и острыми

 Могут очень просто вас

 Перепутать с монстрами.

\*\*\*

***Мишка***

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

 \*\*\*

***Мойдодыр***

Самый чистый, самый умный,

 Самый добрый Мойдодыр.

 Он твердит и днем, и ночью:

 «Три до дыр» да «Мой до дыр!»

 Моет он мышат, лягушек,

 Моет маленьких детей —

 Даже самых непослушных

 Умывает каждый день.