|  |  |
| --- | --- |
| **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!  Стих о здоровье для детей Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, — Тот спортивный человек, И вполне весёлый. Постарайся быть таким В школе или дома. Болюбаш Анастасия.  **Стих о здоровье для детей** Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, — Тот спортивный человек, И вполне весёлый. Постарайся быть таким В школе или дома. *Болюбаш Анастасия*  **Закалка** По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.  **Если будешь унывать**, Плакать, ныть, скучать, страдать, Можешь даже очень быстро Ты здоровье потерять.  **G:\картинка\images (14).jpgСоблюдайте режим дня!**  У курицы нынче болит голова: Вчера позвала её в гости сова, Они прогуляли всю ночь напролёт, А днём наша курица носом клюёт.  **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*  **Не ешьте сладкого!** Громко стонет бегемотик: «Ой‐ой‐ой! Болит животик! Зря я не послушал маму — Съел конфет два килограмма!»  **Солнце, воздух и вода** — Наши лучшие друзья. С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть.  **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. *Андрей Усачев*  **Надо спортом заниматься!** 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! *Антонина Бах*  G:\картинка\загруженное.jpg  **Не смотрите долго телевизор!** По телевизору тюлень Смотрел мультфильмы целый день. А после до конца недели У бедного глаза болели.  **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! *Г. Новицкая*  **Песни кто всегда поёт** И с улыбочкой живёт, Ничего тому не страшно — Много лет он проживёт  **Болейте на здоровье** Горлышко болит у Светки. Надо принимать таблетки Очень горькие на вкус. Светка тут же, словно трус, Головою закрутила, Рот ладошками закрыла. Не желает пить таблетку, Как ни просит мама Светку. Не желает нипочём! «Вот как стану я врачом, Только сладкие таблетки У меня пить будут детки.» Запрещу колоть уколы, И освобожу от школы. Я скажу: «Примите, детки, От простуды три конфетки. А от кашля шоколад Принимать два дня подряд. Пейте молоко коровье И болейте на здоровье!» *Валентина Черняева*  **Чтобы не было микробов,** В чистоте должны все жить. Чтобы не было болезней, Верить в силы, не грустить.  **Мойте руки перед едой!** Вздыхает мартышка: «Какая судьба! Я, кажется, стала глазами слаба. Беру я из хлебницы белый батон, И сразу же чёрным становится он!»  **Стихи о закаливании детей.** Малыш ты хочешь быть здоров, Не пить плохих таблеток, Забыть уколы докторов, И капли из пипеток. Чтобы носом не сопеть, И не кашлять сильно, Обливайся каждый день, Лей весьма обильно. Чтоб в учебе преуспеть, И была смекалка, Всем ребятушкам нужна Водная закалка. *Т.Семисынова*  **Бедный доктор Айболит** Бедный доктор Айболит! Третий день не ест не спит, Раздает таблетки Непослушным деткам,  Тем, кто рук не мыл к обеду, Кто без счета ел конфеты, Кто босой гулял по лужам, Тем, кто мамочку не слушал,  Тем, кому теперь живот Спать спокойно не дает, У кого температура, Доктор раздает микстуру,  G:\картинка\images (42).jpgОн всю ночь лечить готов, Чтобы каждый был здоров.  *Элени Керра*  **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. *Агния Барто*  .**Я здорова и красива.** В этом главная вся сила. Малышей не обижаю, Старших слушаю и уважаю.  **Чтоб здоровым быть сполна** 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!  **Хомка-хомячок** Хомка, хомка, хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встаёт: Шейку моет, глазки трёт. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять — Хомка хочет сильным стать.  **Каток** 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! *Галина Дядина*  **Утренняя зарядка** Утренняя зарядка Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы вставать. Ну-ка, быстро — не ленись, На зарядку становись! Раз, два, три, четыре — Руки выше! Ноги шире! И наклон туда — сюда, Как по горочке вода! Я водички не боюсь, Из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься! *Данилина Анастасия*  **Школьный спорт** Наши мальчики «спортсмены», Ведь на каждой перемене Ни за что их не унять: Упражняются опять! …Тренировки, тренировки — Для спортивной, знать, сноровки. Вот на старте Коля с Толей, Что ракетой мчат по школе, Догоняет их Олег — Этот спорт зовётся «БЕГ». Бег спортивный — это КРОСС, На него огромный спрос! Мальчик Боря дружит с БОКСОМ, Оттого с распухшим носом: Он вчера подрался с Васей, Что его в игре «раскрасил». Коль дерущихся гурьба — То не драка, а БОРЬБА. Но совсем не «вольная», А кулачно-школьная. Глеб — известный «чемпион» В спорте «Школьный БИАТЛОН» — По стрельбе, но очень гадкой: По животным, из рогатки! Он у школы птиц стреляет, И, к несчастью, попадает. Есть другие виды спорта — ТЕННИС, только не на корте: Как в ПИНГ‐ПОНГЕ резво скачет По столам, по книгам мячик. Коль летят над нами шапки, Иль пеналы, или папки — Это вовсе не гулянье, Это — школьное МЕТАНЬЕ! Друг на дружке — это СКАЧКИ, Где нужна спина‐силачка. Всадник должен удержаться, Чтоб до финиша домчаться. Есть ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ — Пола мокрого маранье, Что совсем не распрекрасно, А заведомо опасно! Вот такие виды спорта… Где призы — совсем ни торты, Ни медали, ни признанье. Вместо кубка — порицанье! *Натали Самоний*  **Зимой в игры мы играем** Или катимся с горы, Мы здоровье укрепляем, Отдыхаем от души!  **Спорт для жизни очень важен…** Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем дает. На уроке физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол.  G:\картинка\images (2).jpg Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он — здоровье и успех. Зарядку делаем с утра — Здоровы будем мы всегда. *Сабри Надя*  **Тот, кто верит в свои силы,** В доброту и красоту, Никогда и у здоровья Не останется в долгу.  **День здоровья** На “ушах” стоял весь класс — День здоровья был у нас. Мишка бицепсы качал — Штангой по стене стучал. Светка прыгалки достала И скакать по кругу стала. Вовка гирю раздобыл — Ей орехи классно бил. Четверть класса, с ними я Взгромоздились на коня. Прыгать многие пытались, Кто слетели, кто остались. Брусья словно виноград — Там одиннадцать ребят. Восемь мальчиков подрались - Мячик отобрать пытались. Все смеялись и галдели - Быть здоровыми хотели. Вдруг вошёл учитель в класс - Стимул прыгать в раз угас По линейке все стояли Когда выйдет снова ждали. Как здоровья здесь набраться Ведь при взрослых скучно драться. *Сергей Живой*  **О пользе спорта и физкультуры** Для здоровья, не для смеха Нас подняли в пять утра, Чтоб добились мы успеха,— Так сказали доктора. Начинаем тренировку — Бег трусцой доступен всем, Без уменья и сноровки И без опыта совсем. Добежали? Продолжаем, Нету времени стоять, Нормативы выполняем — Нужно гири нам поднять, На асфальт упасть, отжаться Сорок восемь раз подряд, И при этом улыбаться, Физкультуре каждый рад. После этих упражнений Глубже воздуха вдохнуть, И без страха и сомнений В речку или в пруд нырнуть. Тем, кто плавать не умеет, Не орать по пустякам! — Не спасет и не согреет, Лучше волю дать рукам. После этих упражнений Нас уже не одолеть, И микробы, без сомнений, Не заставят нас болеть. *Автор Элени Керра*  **Чистота — залог здоровья…** Чистота — залог здоровья, Чистота нужна везде: Дома, в школе, на работе, И на суше, и в воде.  Руки с мылом надо мыть, Чтоб здоровенькими быть. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать.  Всякий раз, когда едим, О здоровье думаем: Мне не нужен жирный крем, Лучше я морковку съем.  Физкультурой занимайся, Чтоб здоровье сохранять, И от лени постарайся Побыстрее убежать.  От простой воды и мыла У микробов тают силы. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать.  Ты зарядкой занимайся, Если хочешь быть здоров. Водой холодной обливайся— Позабудешь докторов.  Любим спортом заниматься: Бегать, прыгать, кувыркаться. А зима настанет— Все на лыжи встанем.  Вот я прыгнул дальше всех, Ждет теперь меня успех. А проснулся — не пойму, Почему я на полу?  Мы бежим на перемену, Веселимся непременно. На урок потом пойдем, Там немного отдохнем.  Если вдруг стряслась беда, Помощь вызови тогда. 101, 102, 103— Быстро номер набери.  Если что‐то вдруг случится, Ты сумеешь дозвониться: Адрес точный назови И на помощь позови.  **Физминутки помогают** На уроках отдыхать. Чтобы дальше нам трудиться И учиться лишь на «5»!  **Вы не пейте кока‐колу…** Вы не пейте кока‐колу, Не полезная она, Лучше съешьте вы капусту Поделюсь ей с вами я.  Если есть не будешь лук, Сто болезней схватишь друг, А не будешь есть чеснок, То простуда свалит с ног.  Кушай овощи, дружок, Будешь ты здоровым! Ешь морковку и чеснок, К жизни будь готовым!  Вы не пейте газировку, Ведь она вам вред несёт, А попейте лучше квас — Он вкусней во много раз!  Я сегодня рано встала, И морковку я достала. Можно скушать бутерброд Только заболит живот.  Ешьте овощи и фрукты — Они полезные продукты! Конфеты, пряники, печенье Портят зубкам настроение.  Надя ела кириешки и солёные орешки, заболел у ней живот лучше б съела кашу. Вот!  Каждый день с утра пораньше Ешь банан и апельсин, Чтоб на личике пригожем Больше не было морщин.  Чтобы хворь вас не застала, В зимний утренний денек В пищу, вы употребляйте: Лук зеленый и чеснок.  Дорасти нам до небес Поможет каша «Геркулес», А улучшить зрение — Черничное варенье.  **Зубы — как цветы на грядке…** Зубы — как цветы на грядке Помни! и без лишних слов Содержи их все в порядке Садовод своих зубов!  Правда, конечно, всякое бывает.  Мы вчера в врачей играли. Ромке — зубы выдирали. А наутро его мать - Повела их все — вставлять!  То ли дело — птички. Вот летают воробьята  Хорошо им жить, ребята Никогда у воробьят Зубы в клюве не болят!  **Чтоб здоровым, крепким быть,** Надо развиваться. И для тела и души Спортом заниматься.  **Спорт — это жизнь** Спорт для жизни очень важен. Он здоровье всем дает. На уроке физкультуры Узнаем мы про него. Мы играем в баскетбол, И футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, Приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он — здоровье и успех. Зарядку делаем с утра — Здоровы будем мы всегда. *Сабри Надя*  **Если будешь улыбаться,** Добрым будешь ты всегда, Тебе нечего бояться — Жить ты будешь лет до ста!  **Загорать нужно в меру!** На солнышке нежился белый медведь, Он в летнюю пору решил побуреть, И белый медведь побурел до того, Что бурая шкура слезает с него!  **Прыгала я, бегала**, Резвилась и скакала. А немного подросла, Чемпионкой стала. Много ела и спала, Вдруг на шейпинг я пошла. И теперь я поняла, Что здоровье обрела.  **Зимой в игры мы играем** Или катимся с горы, Мы здоровье укрепляем, Отдыхаем от души!  **Моем шею, моем уши-**  Вытираемся по суше.  Не спеши, не спеши,-  Чистота всего дороже.  Мы и зубки чистим тоже-  Порошком, порошком.  **Раз, два; раз, два - замелькали пятки.**  Как чудесно босиком бегать на зарядке.  Раз, два; раз, два-бегать на зарядке.  **Сливы, яблоки и груши**  **Не спешите сразу кушать,**  Не кладите сразу в рот.  Заболит у вас живот.  Пыль к ним всякая пристала,  Отнесите их домой,  И помойте их сначала Кипяченою водой.  **Раз, два, три, четыре, пять**  Раз-два-три-четыре-пять!  Будем пальчики считать —  Крепкие, дружные,  Все такие нужные.  На другой руке пять:  Раз-два-три-четыре-пять!  Пальчики быстрые,  Хоть не очень чистые!  Много пальчикам хлопот:  То играют в ладушки,  То зачем-то лезут в рот,  Книжки рвут у бабушки.,.  Переделав все дела,  Тянут скатерть со стола.  Лезут в соль и в компот,  А потом наоборот.  Пальчики дружные,  Все такие нужные!  **Бабушкины руки**  *Я* с бабушкой своею  Дружу давным-давно.  Она во всех затеях  Со мною заодно.  Я с ней не знаю скуки  И все мне любо в ней.  Но бабушкины руки  Люблю всего сильней.  Ах, сколько руки эти  Чудесного творят!  Латают, вяжут, метят,  Все что-то мастерят.  Так толсто мажут пенки,  Так густо сыплют мак,  Так грубо трут ступеньки,  Ласкают нежно так...  Настанет вечер — тени  Сплетают на стене,  И сказки-сновиденья  Рассказывают мне.  Ко сну ночник засветят —  И тут замолкнут вдруг.  Умней их нет на свете  И нет добрее рук.  *3. Александрова*  **Руки человека**  Склонила тяжелую голову рожь:  «Спасибо вам, солнце  и ласковый дождь!  Спасибо земле,  Что была моим домом,  И сильным рукам,  Моим старым знакомым.  Я помню,  Как руки трудились упорно,  Чтоб в землю посеять  Янтарные зерна.  А нынче они урожай уберут.  Спасибо вам, руки,  За добрый ваш труд!»  *Л . Квитко*  ***Где мой пальчик***  Маша варежку надела:  Ой, куда я пальчик дела?  Нету пальчика, пропал,  В свой домишко не попал!  Маша варежку сняла:  Поглядите-ка, нашла!  Ищешь, ищешь — и найдешь.  Здравствуй, пальчик!  Как живешь?  *Я. Дягутите*  **Удивительные руки**  Мои руки не знают скуки.  Могут платье постирать,  Молоточком постучать,  Шапку теплую связать  И шнурочек завязать.  Дырку на носке зашить,  К платью пуговку пришить,  Тесто круто замесить,  Аккуратно все сложить.  К супу овощей нарезать,  Ленту для волос отрезать,  Посолить немного кашу,  Подсластить, чтоб стала слаще.  Разложить к обеду ложки,  Отдохнуть совсем немножко.  А потом другое дело  Сделать быстро и умело!  *И. Саковская*  **Зоркие помощники**  Посмотрю я вправо, влево,  Вверх на небо погляжу.  Что увижу там, на небе,  Непременно расскажу.  Вниз смотрю, чтоб не споткнуться,  Ни на что не наступить.  Оглянусь назад, играя,  Чтоб осаленным не быть.  *И. Саковская* | **Не читайте лёжа!** С журналом улёгся барсук под сосну, Тотчас барсука потянуло ко сну. Но шишка упала с большого сука, И шишка вскочила на лбу барсука.  **Злой разбойник КАРИЕС** У детей он зубы ест Зубы ровные, кривые, И клыки, и коренные. Днем и ночью — ест‐ест‐ест Злой разбойник КАРИЕС. Как нам справиться с бандитом? Мало лишь ходить умытым! Надо также по утрам Зубы чистить — нам и вам! F:\9 мая\наваляшка\iCA19V8Z5.jpg  **Не читайте лёжа!** С журналом улёгся барсук под сосну, Тотчас барсука потянуло ко сну. Но шишка упала с большого сука, И шишка вскочила на лбу барсука.  **За осанкой ты следи**, Спину, выпрямив, сиди. Если ты ложишься спать, Жёстче выбери кровать!  **Чтобы мне здоровым быть**, Надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь — Моя первая любовь.  **Глупый снежный человек** Глупый снежный человек Зуб не чистил целый век, Грыз кокос, бананы ел, Чистить зубы не хотел! И однажды, в самом деле Эти зубы — заболели! Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет, И врача с щипцами — ищет!  **Ты расчёску уважай**, А другим её не давай. Без неё, друзья мои, Будем мы, как дикари!  **Стих о зубах для детей**  Если людям всем на свете Зубы вырвать. Знайте, дети: Ряд зубов такой большой — Опояшет шар земной!  **Я качаюсь на качели**, На скакалочке скачу, Ведь здоровый образ жизни Очень я вести хочу.  **Не пейте сырой воды!** Из речки водички попил крокодил И вместе с водичкой бревно проглотил, Не видит от боли ни ночи, ни дня И просит и молит: «Спасите меня!»  **Чтобы быть всегда здоровым**, Нужно бегать и скакать. Больше спортом заниматься, И здоровым не скучать.  **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!  **Стих о здоровье для детей** Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить! Гамбургер забросить в урну, И купаться в речке бурной!!! Закаляться, обливаться, Спортом разным заниматься! И болезней не боясь, В тёплом доме не таясь, По Земле гулять свободно, Красоте дивясь природной!!! Вот тогда начнете жить! Здорово здоровым быть!!!  **Чтобы быть здоровым…** Чтобы быть здоровым, Бегать и играть, Надо вам, ребята, 5 правил соблюдать:  1. Лень, ребята, очень плохо — Не ленитесь никогда. Если будете лениться — Ждёт вас страшная беда: Будете лежать на печке С толстым пузом по углам. И всё кушать шоколадки С винегретом пополам. И придёт тот страшный час, И недельки через 3 Лопните вы в страшных муках От обжорства и еды.  2. В баскетбол мы все играли, И в кольцо мы мяч бросали. Ну, а кто играл в футбол, Тот спортивный чемпион! Спорт наш лучший, лучший друг. Говорю вам это вслух!!!  3. Тот, кто водку с пивом пьёт, Очень мало проживёт.  4. Все ребята точно знают, Что куренье — это вред. Тот кто курит, заражает И себя, и рядом всех.  5. Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку, Чистит зубы по утрам И играет в прятки, - Тот спортивный человек, И вполне весёлый. Постарайся быть таким В школе или дома *Болюбаш Настя*  **Быть здоровым — это модно!** Быть здоровым — это модно! Дружно, весело, задорно Становитесь на зарядку. Организму — подзарядка! Знают взрослые и дети Пользу витаминов этих: Фрукты, овощи на грядке — Со здоровьем все в порядке! Также нужно закаляться, Контрастным душем обливаться, Больше бегать и гулять, Не ленится, в меру спать! Ну а с вредными привычками Мы простимся навсегда! Организм отблагодарит — Будет самый лучший вид! *Аня Никулина.*  **Ты осанку береги** — Правильно сиди, ходи, Пей побольше молока — Кальций нужен нам всегда.  **Если хочешь быть здоров.** Можешь прыгать и скакать, Можешь бегать и играть. Добрым быть, весёлым быть. Руки всегда с мылом мыть. Зубы чисти в день два раза, Чтоб не выпали все сразу. Береги ты с детства уши И не лезь ты, друг мой, в лужи. Будешь спортом заниматься, Тебе нечего бояться. И зевать ты не будешь, Если про зарядку не забудешь. Мойся в бане, закаляйся. Правильно всегда питайся. Правильно всегда сиди, За осанкой следи. Не травись ты табаком, Чтоб не выглядеть глупцом. Ты здоровье береги, Сам себе ты помоги!  **Чтоб здоровье раздобыть…** Чтоб здоровье раздобыть, Не надо далеко ходить. Нужно нам самим стараться, И всё будет получаться.  **Если хочешь быть здоровым**, Чисти зубы по утрам, Умывайся и гимнастикой занимайся. Бегай, прыгай, закаляйся И режим свой соблюдай. Малышей не обижай, Маму с папой слушайся. Старших всех ты уважай. И всё у тебя получится!  **Всей семьёй в поход мы ходим**, Отдыхаем на природе. Бегаем и загораем. Так здоровье укрепляем. Рано утром мы встаём, На зарядку все идём, Потому что физкультура Укрепляет мускулатуру. Если хочешь долго жить — Правильно питайся. Овощи и фрукты ешь, Зарядкой занимайся.  **Чтоб расти и закаляться** Не по дням, а по часам, Физкультурой заниматься Надо всем, ребята, нам! Взрослые, при детях не курите. Вы нам с детства помогите. Чтобы мы здоровыми росли, Как цветы в саду, всегда цвели.  **Буду спортом заниматься** Танцем, песней увлекаться. Отжиматься, приседать, Не лежать и не скучать. Я хочу здоровой быть, Чтоб к врачам мне не ходить. Очень хорошо, что я Бегать научился. Был бы повнимательней, В яму б не свалился.  **Нужно спину так держать…** Нужно спину так держать, Чтобы ровненько стоять. Люди смотрят не дыша: Ох, осанка хороша!  Утром, ровно в семь часов, Я встаю с кроватки. Для пробежки я готов, А также для зарядки!  Каждый день стою у стенки, У меня болят коленки, Но без устали стою — За осанкою смотрю.  Буду по лесу гулять, Буду тело закалять. Я здоровым быть мечтаю, Свои мускулы качаю.  На уроке я сижу, На учителя гляжу. Мне учитель говорит: «Сядь ровней, не повредит!»  Очень любим свой бассейн, Плавать обожаем все. Приходите, всех зовем— Дружно вместе поплывем.  За осанкой не слежу, Скрученный весь день хожу. Чтобы мне здоровым быть, Надо за спиной следить.  С книгою в руках лежу, У компьютера сижу. Ой, купите мне очки— Не работают зрачки.  Если долго в даль глядеть, На зеленый цвет смотреть, Будешь ты здоров всегда, Будут сильными глаза.  **Я здоровье укрепляю,** Спортом занимаюсь, И холодною водой Утром обливаюсь! На кобыле по полям В детстве я скакала. Не успела оглянуться В конный спорт попала!  **Любит музыку мой папа**. От него не отстаю. Он играет на гармошке, Я гантели подниму.  **Стих о здоровье для детей** Во дворе играл в песок, Рядом ямку рыл щенок. Дома нужно очень быстро Вымыть ручки чисто‐чисто.  Хороша морковка с грядки! И сочна, и ароматна, 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! *Лариса Авдеева*  **Чтоб у вас здоровье было**, Не забудь про пасту с мылом. С физкультурой подружись И работать не ленись.  Я здоровье берегу — Тело в чистоте держу. Чтоб душа была здоровой, G:\картинка\images (4).jpg С физкультурой я дружу.  Утром делаю зарядку, Зубы чищу я всегда. Приучаюсь по порядку Выполнять я все дела.  **Танцами мы увлеклись** Для здоровья, для души. А потом нам все сказали, Что во всем мы хороши. Удивить я всех хочу — Спортом занимаюсь. А ещё я каждый день Спортом занимаюсь.  **Стихи о здоровье для детей** Мы сегодня рано встали, Наши лица улыбались. Полотенце взяли в руки, Прочь уныние и скука. На зарядку встали дружно, Наклоняться нам не трудно. За здоровьем мы следим И болеть мы не хотим. Если друг твой будет пить, То не стоит с ним дружить. *Мордело Лена*  **Спорт и физкультура**, Всех вперёд ведут. В трудную минуту Нас не подведут.  **Стихи о здоровом образе жизни** Однажды волк по кличке «Моня» курить попробовать решил Он сигаретку взял и мирно закурил… И вдруг наш серый покраснел, а хвост его побагровел Четыре лапы затряслись, а пасть затравлено рычит И кашляет наш «Моня» гулко и слёзы сыплются из глаз И понял он курить не нужно, а то останешься без лап *Иван Антонович Бунчех*  **Каждый раз после прогулки** Руки мы спешим помыть Чтобы не было микробов, В чистоте должны все жить!  **Сказка о Здоровье и Красоте** Жили‐были в деревне Будь Здоров Красота и Здоровье. И вдруг к ним в гости приехал … Туберкулёз. Отправился сразу он К Здоровью и Красоте, Но те, его испугавшись, Спрятались в уголке. Разобиделся Туберкулёз, Не обошлось тут без слёз. Стал вспоминать, Как раньше они дружили, Всюду вместе ходили. Почему же сейчас Друзья от него скрываются? Что‐то случилось… Что‐то припоминается… «Ах да, я стал курить, Колоться и водку пить. Потом Здоровье ушло от меня, А следом за ним — Красота». Долго сидел он, размышлял. После «мобилу» взял, Друзьям sms‐ку послал: « Я тоже хочу быть здоровым, Давайте опять дружить, Не стану я больше колоться, Хочу я красивым быть». Не было счастью друзей предела, Здоровье в аптеку вмиг полетело, А Красота прелестный готовила ужин, Друг их вернулся! Друг настоящий каждому нужен! Другу помочь — святое дело, Взялись лечить его дружно и смело. Неделя прошла — Нет больше Туберкулёза, Есть Чистые Лёгкие, Прекрасное Настроение Во всем Удача, В делах большое Везение. *Репинская Лера*  **Соблюдай режим дня** — Это важно для тебя. Вовремя ложись спать, Чтобы утром бодрым встать.  **Стихи о здоровье для детей** Где здоровье, там и я. Со здоровьем мы друзья. Сила нервы бережёт, Сила мужество даёт. Спорт нам только помогает Не кури и не пей, Станешь только ты сильней, Нам зарядка помогает, Она здоровье укрепляет. *Андриянов Саша*  **Стихи о здоровье для детей** В жизни главное — здоровье, Согласитесь, господа. И к нему с большой любовью Мы относимся всегда Вам расскажем по порядку Как здоровье сохранить. Нужно день начать с зарядки, Вслед за нами повторить: Ноги шире, руки шире — Три‐четыре, три‐четыре. Начинаем приседать — Раз‐два‐три‐четыре‐пять. И с особым вдохновеньем Дружно делаем вращенья: Раз‐два‐три‐четыре. Не мешает нам порой Поработать головой, А еще точнее — Поработать шеей. Раз‐два‐три‐четыре. В заключении все вместе Совершаем бег на месте. Ноги в руки дружно взяли — Побежали, побежали! На месте стой, раз‐два!!! Вот окончена зарядка, Обливаемся водой И бегом бежим на грядку За полезною едой! Все знают, что питание Здоровье сохраняет, Когда оно полезное И легкое бывает.  **Стих о** [**витамине С**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-c/) «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!  **Стих о** [**витамине В**](http://beauty-in-health.net/vitaminy/v-kakih-produktah-soderzhitsya-vitamin-b1/) Витамины группы «В» Пользу принесут тебе. Надо их употреблять, Чтобы нервы укреплять, Улучшать обмен веществ, Уменьшать излишний вес. Кстати, сбросить лишний вес Можно вовсе без чудес. Меньше кушать, больше спать, Брейк активно танцевать.  **Стих о витаминах** В жизни нам необходимо Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты — Натуральные продукты, А вот чипсы, знай всегда, Это вредная еда.  **Стих о здоровом образе жизни** 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  **Стих о здоровье для детей** Со здоровьем дружен спорт. Стадион, бассейны, корт, Зал, каток — везде вам рады. За старание в награду Будут кубки и рекорды, Станут мышцы ваши тверды. Только помните: спортсмены Каждый день свой непременно Начинают с физзарядки. Не играйте с дремой в прятки, Быстро сбросьте одеяло, Встали — сна как не бывало!  **G:\картинка\images (5).jpg**  **Буду я зарядку делать**, Буду крепок я всегда. И сибирского здоровья Будет много у меня.  **Стих о здоровье для детей** Мы зимой катались с горки, Летом плавали в реке, Чтоб потом у нас пятерки Зазвенели в дневнике.  Мы зарядку делали, Прыгали и бегали, Стали загорелыми, Сильными и смелыми.  **Если хочешь быть здоровым**, Ешь чеснок и лук. В них есть много витаминов, Они помогут от всех недуг.  **Будь спортивным и здоровым!** Будь спортивным и здоровым! Спортивным быть теперь вновь модно! Со спортом много ты поймёшь: Спорт — и здоровье без таблеток, Спорт — и веселье без забот. С друзьями спортом заниматься, Поверь, реально круглый год! Мороз — коньки ты одеваешь, Затем на лыжи уж встаёшь! Попробуй делать каждый день Зарядку утром! Будет лень Вначале, но привыкнешь скоро… Здоровым станешь — это клёво! *Агния Жаброва*  **Чтоб всегда здоровыми быть**, Нужно нам в поход ходить. На природе отдыхать. Свежим воздухом дышать.  **Не лечитесь сами! Обращайтесь к доктору!** Однажды слонёнок чихнул невзначай, Он выпил микстуру и липовый чай, Он принял касторки, оделся тепло, Он скушал таблеток четыре кило, Поставил горчичники, сделал компресс, Под вечер в холодную ванну залез. Наутро его лихорадка трясла, Но «Скорая помощь» беднягу спасла.  **Футболисты, футболисты**, Футболисты — мальчики, Лишь бы вместо головы Не появились мячики.  **Утренняя зарядка**  Утренняя зарядка Раз, два, три, четыре, пять — Начинаем мы вставать. Ну‐ка, быстро — не ленись, На зарядку становись! Раз, два, три, четыре — Руки выше! Ноги шире! И наклон туда — сюда, Как по горочке вода! Я водички не боюсь, Из ведёрка обольюсь. Будем закаляться, Спортом заниматься! *Данилина Анастасия*  **G:\картинка\загруженное (2).jpgЗеркало 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!  **Если хочешь быть здоровым**, Обойтись без докторов — Закаляйся, умывайся, Спортом разным занимайся.  **Стих о здоровом образе жизни для детей** Человек на свет родился, Встал на ножки и пошел. С ветром, солнцем подружился, Чтоб дышалось хорошо. Приучал себя к порядку: Рано утром он вставал. Бодро делал он зарядку, Душ холодный принимал. Он к зубным врачам, представьте, Не боясь совсем, пришел. Он ведь чистил зубы пастой, Чистил зубы порошком. Человечек за обедом Черный хлеб и кашу ел. Вовсе не был привередой, Не худел и не толстел. Спать ложился в девять тридцать, Очень быстро засыпал. С интересом шел учиться И пятерки получал. Каждый день он бегал, прыгал, Много плавал, в мяч играл. Набирал для жизни силы, И не ныл, и не хворал.  **Как‐то выпил мишка пива…** Как-то выпил мишка пива И живот его скрутило Лучше б выпил молока Чтобы лапа зажила *Иван Антонович Бунчех*  **Тело человека**  **(М. Ефремова)**  Что такое наше тело?  Что оно умеет делать?  Улыбаться и смеяться,  Прыгать, бегать, баловаться…  Наши ушки звуки слышат.  Воздухом наш носик дышит.  Ротик может рассказать.  Глазки могут увидать.  Ножки могут быстро бегать.  Ручки все умеют делать.  Пальчики хватают цепко  И сжимают крепко-крепко.  Чтобы быть здоровым телу,  Надо нам зарядку делать.  Ручки мы поднимем: «Ох!»,  Сделаем глубокий вдох!  Наклонимся вправо – влево…  Гибкое какое тело!  И в ладошки вместе: «Хлоп!»  И не хмурь красивый лоб!  Потянулись – потянулись…  И друг другу улыбнулись.  Как владеем мы умело  Этим стройным, сильным телом!  Моем шею, моем уши –  Вытираемся по суше.  Не спеши, не спеши,-  Чистота всего дороже.  Мы и зубки чистим тоже –  Порошком, порошком.  \*\*\*  Раз, два; раз, два - замелькали пятки.  Как чудесно босиком бегать на зарядке.  Раз, два; раз, два – бегать на зарядке.  \*\*\*  Никогда не унываю,  И улыбка на лице,  Потому что принимаю  Витамины «А», «В», «С».  \*\*\*  Сливы, яблоки и груши  Не спешите сразу кушать,  Не кладите сразу в рот.  Заболит у вас живот.  Пыль к ним всякая пристала,  Отнесите их домой,  И помойте их сначала  Кипяченою водой.  \*\*\*  Кто зубы не чистит, Не моется с мылом.  Тот вырасти может болезненным хилым.  Только грязнули,  Которые сами в грязи утонули.  Грязнули боятся воды и простуд,  А иногда совсем не растут.  **Мы девочки и мальчики**  Мы девочки и мальчики, G:\картинка\images (1).jpg  У нас на ручках пальчики,  У нас на ножках пальчики,  Похожи наши ушки, что к низу от макушки,  Похожи и животики и носики и ротики.  Но у нас есть и отличия в цвете волос, глаз;  одежде; у нас разные имена.  \*\*\*  Помни истину простую – лучше видит только тот,  Кто жуёт морковь сырую, или пьёт морковный сок.  Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.  Чёрный хлеб полезен нам, и не только по утрам.  Рыбный жир всего полезней, хоть противный – надо пить.  Он спасает от болезней, без болезней – лучше жить.  От простуды и ангины помогают апельсины,  Ну, а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.  Вы попробуйте решить нехитрую задачку,  Что полезнее жевать – репу или жвачку.  \*\*\*  Я здоровье берегу, сам себя я помогу.  От микробов и болезней сам себя уберегу.  От простой воды и мыла у микробов тают силы.  Чтобы чистота была, нужны мыло и вода!  \*\*\*  Надо, надо закаляться и привычку завести  Физкультурой заниматься, чтоб здоровыми расти.  Это всем понять пора в добрый час, физкульт - ура!  **Хлопотливые ножки**  Ножки шустрые бегут,  Свою песенку поют:  Топ-топ-топ-топ.  Топ-топ-топ.  Нет у нас других хлопот,  Как ходить и быстро бегать,  Устали совсем не ведать.  Мы сестрички-близнецы  Одинаковой длины.  И на каждой по пять братцев —  Дружных и надежных пальцев.  А еще торчат колени,  Чтоб мы приседать умели.  Две стопы опорой служат,  Как и пальцы, они дружат.  Любим каждый день купаться,  Любим спортом заниматься.  Нужно нам и отдохнул»,  Чтобы вновь пуститься в путь.  Обувь нам одеждой служит.  В ней мы топчемся по лужам,  Бегаем зимой по снегу,  Прыгаем легко с разбегу.  Ходим с пятки на носок,  Держим прямо позвонок.  *И. Саковская*  ***Мое тело***  У меня один язык,  А зубов так много.  Две руки и две ноги  Справа, слева строго.  Пальцев десять на руках,  По пяти на каждой.  Столько ж пальцев на ногах.  Это очень важно.  Пара глаз глядит на мир,  Слушают два уха  Нос один учует все,  Обладая нюхом.  А волос не перечесть  Ведь растут так быстро.  Только голова одна,  Но в ней много мыслей.  *И. Саковская*  G:\картинка\images (24).jpg |