**Мошковская Э. Э. - "Уши"**

- Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть  
или не мыть?  
Если мыть,  
То как нам быть:  
Часто мыть  
Или пореже?..  
Отвечает доктор:  
- ЕЖЕ... -  
Отвечает доктор гневно:  
- ЕЖЕ –  
ЕЖЕ -  
ЕЖЕДНЕВНО!

## Мошковская Э. Э. - "Ангина"

## В горло влез Царап-Царапыч И сидит, сидит, сидит. Но могучий Кап-Кап-Капыч На Царапыча сердит. Он пошёл к нему из чашки, Как из пушки на войне!.. И Царапу Стало Тяжко. И полегче Стало мне!

## Синявский П. А. - "Кто не умывается"

Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.  
  
А кто не умывается,  
Никак не называется.

## Чусовитина Ольга - "Я сам чищу зубы"

Я уже большой,  
Я сам  
Чищу зубы по утрам.  
Чищу,  
Чищу,  
Не ленюсь,  
Кариеса не боюсь.  
Чищу,  
Чищу,  
Улыбаюсь,  
Чищу,  
Чищу,  
Покривляюсь.  
Чищу,  
Чтобы не болели,  
Чищу,  
Чтобы не темнели,  
И снаружи,  
И внутри,  
Мама, мама,  
Посмотри –  
Зубки чистые мои!

## Синявский П. А. - "Зарядка"

Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.  
На зарядке все в порядке,  
Машут крыльями хохлатки,  
Начинают воробьи  
Приседания свои.  
Даже Бобик спозаранку  
Выбегает на зарядку,  
А зарядка у щенков  
Начинается с прыжков.  
Если кто-то от зарядки  
Убегает без оглядки –  
Он не станет нипочем  
Настоящим силачом.

## Лагздынь Г. Р. - "Ладушки"

Ладушки, ладушки,  
С мылом моем лапушки.  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложки!

## Яснов М. Д. - "Я мою руки"

Мыло бывает  
Разным-преразным:  
Синим,  
Зеленым,  
Оранжевым,  
Красным…  
Но не пойму,  
Отчего же всегда  
Черной-пречерной  
Бывает вода?

## Стихи - "Чтоб здоровье сохранить"

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!

## Авдеенко Кирилл - "Дядя-курильщик"

Как за столиком в буфете  
Дядя курит – дым столбом!  
Выбрось, дядя, сигарету -  
Задымилось всё кругом!   
  
Ну зачем ты, дядя, куришь?  
И не слушаешь врача;   
Почернел ты, будто буря,   
Как на юге саранча!   
  
Всех ты ядом травишь, дядя,  
И себя не бережёшь;  
Всё дымишь, на стену глядя!  
Всё внутри себе сожжёшь.   
  
Лучше, дядя, бы детишек   
Ты бездомных накормил!  
Сколько денежек, рублишек   
Ты напрасно прокурил?  
  
Я усвоил, дядя, прочно –   
Нужно нам себя беречь!  
И одно я знаю точно –   
Сигареты брошу в печь!

**Н.Кнушевицкая - «Почему мы все устроены так?»**

Ты можешь бегать, прыгать вволю,

Смотреть на звезды и цветы,

И хорошо учиться в школе –

Все это можешь делать ты.

Захочешь – станешь и героем,

И не пустые то слова.

Так чудесно весь устроен:

Есть руки, ноги, голова.

Глаза-их почему-то двое,

Не четыре и не три.

Посмотрим-ка с тобою,

Что спрятано у нас внутри.

**С. Маршак – «Одна дана нам голова»**

Одна дана нам голова,

А глаза два и уха два,

Два виска, и две руки,

Зато один и нос, и рот.

А будь у нас наоборот –

Одна нога, одна рука,

Зато два рта, два языка,

Мы только бы и знали,

Что ели и болтали.

**М.Гомболи – «Высокие, низкие»**

Высокие, низкие, далекие, близкие,

Гиганты, гномы, малыши,

И крепыши,

Блондины, брюнеты, шатены,

Всякие аборигены,

И папы, и мамы, и дети –

Роднее их нет на свете.

Все вроде разные на вид,

Но почему- вопрос:

У каждого руки, и ноги, и рот,

Два уха, два глаза и нос?

**С.Шукшина – «Мы, веселые ребята»**

Мы, веселые ребята,

Любим спорт и физкультуру,

Дружим с утренней зарядкой

И пробежкой поутру.

Наше тело станет крепким,

Гибким, стройным и здоровым,

Потому что с детства знаем,

Что движенье – это жизнь!

**Н.Кнушевицкая – «Руки»**

На все способны наши ручки:

Обидчику ответят взбучкой,

Кораблик сделают из щепки,

В лесу шалаш поставят крепкий.

Поворошив листву без спешки,

Сорвут цветные сыроежки.

И мягкую вскопают грядку,

Чтоб посадить горошек сладкий.

На речке под веселый в

Поднимут мириады брызг

И даже капельки из тучки

Поймать сумеют наши ручки!

**С. Волков – « Что умеют наши руки»**

Ручки могут все достать,

Можно в ручках подержать

И игрушку, и травинку,

И тяжелый стул за спинку.

Можно ручками махать,

Можно в кубики играть,

Рисовать, капать песочек,

Хлеба отломить кусочек,

Кошку гладить, обнимать

Или маме помогать.

**Н.Кнушевицкая – «Ноги»**

Хоть мы с тобой не осьминожки,

Но нам необходимы ножки.

Всего лишь две, не надо много,

Заждалась уже дорога.

Тропинка узкая, лесная,

Зимою горка ледяная,

Коньки-два серебристых братца-

Нас приглашают покататься.

И лестница на наш чердак

Все не дождется нас никак.

И пусть устали мы немножко,

Но вновь зовут куда-то ножки!

**С. Волков – «Для чего всем людям ножки?»**

Для чего всем людям ножки?

Чтобы бегать по дорожкам,

Чтобы в парке погулять,

Через прыгалку скакать,

На коньках по льду скользить,

За покупками ходить.

**«Органы чувств»**

Есть пять помощников на службе у тебя,

Не замечая, их используешь шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать.

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик –запах различать,

Руки – чтобы ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

И ни к чему твоя тревога,

Всегда тебе помогут.

**Н.Орлова –«Ребятишкам про глаза»**

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно и обидно-

Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом-

Править быстрым самолетом;

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя;

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом,

Станет снайпером Илья…

Но для этого, друзья,

Кроме знанья и уменья-

Всем необходимо зренье!

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Чтоб отправился в полет

Реактивный самолет,

Чтобы смело корабли

По морям студеным шли-

Нужно помнить каждый час,

Как важны глаза для нас!

Очень много неизвестного,

Очень много интересного

Разузнаешь ты из книг.

Вот представь себе на миг…

Ты прочтешь про все на свете,

Как летают на ракете,

Сколько всех на небе звезд,

Как устроен длинный мост,

Кто живет на дне морском,

Как построен каждый дом,

Как железо добывают,

Как микробов изучают,

Как Америку открыли,

Как на льдине люди жили…

Но, чтоб книгу прочитать,

Нужно зреньем обладать.

Значит, каждому из нас

Нужна пара зорких глаз!

**Н.Кнушевицкая – «Глаза и настроение»**

Умеют они и грустить, и смеяться,

Умеют они чудесам удивляться:

Цветущей ромашке и мотылькам,

Белым кораблика-облакам,

Радуге, будто пришедшей из сказки-

Все замечают зоркие глазки.

**Н.Орлова –« Береги свои глаза»**

Чтобы глаза твои, дружок,

Могли на долго сохраниться,

Запомни два десятка строк,

К тебе они взывают со страницы:

Глаз поранить очень просто-

Не играй с предметом острым!

Глаза не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай;

На яркий свет смотреть нельзя-

Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не рисуй, склонившись низко,

Не держи учебник близко,

И над книжкой каждый раз

Не сгибайся, как от ветра-

От стола до твоих глаз

Должно быть 40 сантиметров.

**Я хочу предостеречь:**

**Нужно всем глаза беречь!**

**С. Волков – «Слух человека»**

Шелестит листвой березка.

Фыр! –Фыр!- Фыр!- летит стрекозка.

Фьють – фьють –фьють!-поет пичужка.

Ж-Ж-Ж!- жужжит над ухом мушка.

Чтобы слышать звуки эти

(знают взрослые и дети)

Улюдей и у зверушек

Есть по паре чутких ушек!

Ушки звуки различают,

Они слышать помогают!

**С.Шукшина-«Не кричите слишком громко».**

Не кричите слишком громко,

Вас и так прекрасно слышно,

Как вполголоса, спокойно,

Вы ведете свой рассказ.

Не включайте до предела

Плеер, радио и телевизор,-

Тотчас все соседи в доме

Затыкают нервно уши

И стучат в ответ по трубам,

Чтобы стало чуть потише.

Громкий звук беда для слуха.

Вы не можете услышать

Громкий рокот самолета,

Дивной трели соловья.

И, о ужас, голос мамы

Вы совсем не разберете.

Оттого, что так бездумно

Относились долго к слуху,

Можете вы очень скоро

С глухими навсегда.

**С.Шукшина- «Я заболел»**

Я вчера гулял без шапки,

Холод был, но я терпел.

А сегодня я в кроватке,-

Ну, конечно, заболел.

Уши у меня «стреляют»,

Просто как из пушки бьют.

Боль терплю, изнемогя,

Помогите чем- нибудь.

Доктор выписал лекарство-

В уши и тепло.

Я на все уже согласен,

Бы только помогло.

С честью выдержал леченье,

Я теперь почти здоров.

В прошлом все мои мученья,

Снова я гулять готов!

Но теперь без теплой шапки

На мороз я не пойду.

Уши будут пусть в порядке,

Их, ребята, берегу.

**Э.Мошковская-«Мой замечательный нос»**

Я ничего не знаю,

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то и у кого-то

Что-то сейчас подгорит.

Я ничего не знаю,

Это нос доложил:

Кто-то купил апельсины

И во-о-он туда положил.

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу.

Нос говорит: «Погуляем!

Очень тебя прошу».

Ходишь с ним и гуляешь,

Он говорит со мной.

Он говорит: «А знаешь,

Пахнет уже весной»

**Н.Кнушевицкая –«Нос картошкой»**

Нос «картошкой» или длинный,

Даже как у Буратино,

Любой нам помогает,

Воздух он подогревает.

И коварные микробы,

Внутрь нас не проникли чтобы,

В момент обезоружит…

Нос всю жизнь нам верно служит.

Ним и аромат цветка

Слышим мы издалека,

И что пирожки готовы

Нос нам сообщает снова!

**С.Шукшина- «Как беречь нос»**

Долго бегал я по лужам,

Сильно ноги промочил

И, как водится, ребята,

Сильный насморк подхват.

Носик мой совсем не дышит,

Он «Заложен»и «Забит».

И от этого мученья

Очень голова болит.

Плачу я – и нос мой плачет,

Сморкаюсь- не сморкается,

Пора леченье начинать

Так, как полагается.

Ноги парю я с горчицей,

Прячу в теплые носки,

В носик капаю лекарство

И шепчу: «Ну, помоги!»

Смело я дышу над паром

С эвкалиптовым отваром,

И морской водой соленой

Промываю нос больной.

Регулярное леченье

Принесло мне облегченье.

Неужели нос мой дышит?

Неужели я здоров?!

Помня с насморком мученья,

Обещаю без сомненья

Нос беречь и очищать,

От микробов и простуды

Хорошенько защищать.

**Н.Кнушевицкая –« Зубы»**

Зубы у акулы

И у крокодила,

И нас с тобой природа

Ими наградила.

Чтоб мог ты грызть морковку,

Есть яблоко и грушу,

И чтоб орешек вкусный

Сейчас же был раскушен.

А без зубов обед твой

И ужин был бы страшен-

Не ел бы ничего ты,

Кроме манной каши.

Поэтому, конечно,

Беречь ты зубки должен,

Тем более что чистить

Их совсем не сложно!

**Н. Саксонская-«Чистим зубки»**

Пахнет мятой порошок

Белый-белый, как снежок,

Кружка голубая,

Щеточка зубная,

Костяная спинка,

Мягкая щетинка,

Погляди, Иринка.

Мама дочку крепко любит,

Учит дочку чистить зубки:

«Три получше, не ленись,

Вправо, влево, вверх, вниз,

Над тазиком наклонись!»

И Иринка поняла,

В руки щеточку взяла.

Как попала щетка в рот,

Заходила взад-вперед.

И совсем не больно,

Девочка довольна.

Все отмыла без труда

Кипяченная вода.

Рот Иринка полоскала,

Дажу чуточку устала.

А зато у девочки

Зубки, как у белочки.

И лечить не надо,

Мама очень рада.

**С.Волков-«Язык и губы»**

Скажет, а зачем

Ротик нужен людям всем?

Друг с другом говорить,

Чтоб слова произносить,

Чтоб кричать или шептать,

Песни петь, стихи читать.

Еще ротик людям нужен,

Чтобы есть обед и ужин:

Кашку, суп, бананы, груши…

Ротик нужен, чтобы кушать!

Если очень расшалиться,

Можно язычком дразниться.

**Н.Кнушевицкая –«Кожа»**

Она бывает черной,

Она бывает белой,

Она бывает бледной

Или загорелой.

Или вдруг покроется-

Замерзнет если сильно-

Тысячей пупырышков

И тут же станет синей.

Наша кожа дышит,

Она нас защищает,

Но как у бегемота

Толстой не бывает.

Ее легко поранить,

Возись тогда с бинтами!

Не будем хулиганить,

Доставим радость маме!

**Н.Кнушевицкая –«Скелет»**

Чтоб на кисель не походить,

На скользкую медузу,

Скелет у всех нас должен быть,

И он нам не обуза.

Пусть нет его у червяка,

Какой-нибудь амебы,

У стрекозы и мотылька,

А нам он нужен, чтобы

Играть в футбол, ходить в кино

И плавать в речке летом.

Мы не могли бы ничего,

Не будь у нас скелета.

Суставы гибкие согнем,

Пробежку начинаем…

Скелет опорой служит днем,

А ночью отдыхает!

**Н.Кнушевицкая –«Сердце»**

Груди у каждого из нас

И день, и ночь, и всякий час

Мотор стучит чудесный,

Конечно, вам известный.

Любой его назвать бы смог:

Лишь только жизни огонек

Однажды разгорится-

Начнет тут сердце биться.

Оно, как маленький насос,

Совсем не в шутку, а в серьез

Качает кровь, качает

И устали не знает.

И если кто из нас сидит,

Или пишет,

Оно тихонечко стучит,

Его мы и не слышем.

Если быстро побежать,

Иль сказку стоит услыхать

Про злого Бармалея-

Забьется посильнее.

Моторчик наш, он не простой,

Он не железный, а живой.

Он тосковать умеет,

И любит, и жалеет!

**Н.Кнушевицкая –« Кровь»**

Сосудики наши, артерии, вены

Кровью наполнены неизменно.

Кругами бежать она не устала,

За кругом большим сразу следует малый.

Красные шарики-эритроциты

Цепочкой бегут и бегут деловито.

Питание органам и кислород

Каждая крошка такая несет.

Крови не будет-не будет и жизни,

Очень важна она в организме!

**Н.Кнушевицкая –«Легкие»**

Ходим мы, играем, пишем

И все время дышим, дышим.

Ведь для этого недаром

Есть у всех нас легких пара.

И они, подумать только,

Все разделены на дольки.

Невесомы и воздушны,

Наши легкие послушно

Выдох делают за вдохом.

Нам без них пришлось бы плохо!

**С.Шукшина- «Куда пропала пища?»**

Пищу в рот ты положил,

Пожевал и проглотил.

А куда она пропала?

Может быть в живот упала?

Или в ноги провалилась?

Или даже испарилась?

Если б было все так просто!

Так и быть, тебе, дружок,

Расскажу сейчас подробно

Куда делся пирожок,

И котлета, и сосиска,

И конфет большой мешок.

А теперь начнем сначала…

Пищу в рот ты положил,

Пожевал и проглотил.

И по длинному тоннелю

Под названьем пищевод

Пища медленно сползает

Внутрь, в живот.

Но совсем не где попало

В животе она лежит,

А в желудок попадает.

Этот орган знаменит

Ткм, что пищу растворяет,

Соком кислым поливает,

Горькой желчи добавляет,

Мнет ее и растирает.

Дальше пищу ждет кишечник

Очень длинный, как змея.

Как заботливый хозяин,

Обработку он ведет.

Белки, жиры и углеводы

Организму выдает,

Витамины производит,

Чтоб ты здоровым был всегда

А ненужные отходы

Удаляет без труда.

Вот такие превращенья

Происходят с пирожком,

И котлетой, и сосиской,

И конфет большим мешком.

**Н.Кнушевицкая –« Мозг»**

Его нам с тобой не найти,

Заставит он сесть и заставит идти.

Запомнит стишок и задачку решит,

И шуткою новой всех рассмешит.

Придумал он радио и телефон,

Машины , ракеты –это все он.

И книги на полках библиотек…

И трудится мозг, пока жив человек!

**Н.Кнушевицкая –« Нервы»**

Нам про нервную систему

Можно сочинить поэму.

Будто сеточка какая,

Нервы всюду проникают.

Уши, пальчики и глазки

Так и ждут от них подсказки.

«Осторожно, кипяток!»

«Это- розы лепесток!»

«Там в деревьях у ручья

Льются трели соловья!»

Что мы видели, слыхали,

Нервы в мозг сигнал послали.

Боль от ссадины на коже

К нам пришла по нервам тоже!

**С.Шукшина- « Это что же?»**

Это что же? Это что же?

Посмотри-ка, посмотри!

Ногти, волосы и кожа,

И все-все, что есть внутри,

Состоит из мелких клеток.

Глазом их не увидать,

А для этого, ребята,

Микроскоп нам нужно взять.

Все клетки разной формы,

Цвета и размера.

Есть круглые, овальные,

С отростками и без.

Одни умеют двигаться,

Другие любят думать,

Третьи могут чувствовать,

Все, что ты вот трогаешь,

Видишь или нюхаешь…

Это чудо- малыши,

Силачи и крепыши,

Очень дружною семьею

Вместе весело живут

И серьезную работу

В организме выполняют.

А еще от злых микробов

Нас с тобою защищают.

**М.Ефремова-« Как владеем свом телом»**

Такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, даже баловаться.

Наши ушки звуки слышат,

Воздухом наш носик дышит,

Глазки могут увидать,

Ротик может рассказать.

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 вздох!

Наклонимся вправо-влево,

Гибкое наше 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!