

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ,**

**ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ, ГИГИЕНЕ И ЧИСТОТЕ,**

**О РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Здоровье **Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.  
Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

*(А. Гришин )*

|  |  |
| --- | --- |
| Будьте здоровы  Ты с красным солнцем дружишь, Волне прохладной рад, Тебе не страшен дождик, Не страшен снегопад. Ты ветра не боишься, В игре не устаешь, И рано спать ложишься, И с солнышком встаешь. Зимой на лыжах ходишь, Резвишься на катке. А летом загорелый Купаешься в реке. Ты любишь прыгать, бегать, Играть тугим мячом. Ты вырастешь здоровым! Ты будешь силачом!  *(С. Островский)* | Песенка про закалкуЯ гулять иду – в платке, В тёплых рукавицах. Кошка Мурка – налегке, Ветра не боится. И зимой она, и летом Всюду ходит босиком, И при всём, при всём при этом Грипп ей вовсе не знаком. И ангины нет у кошки, И бронхита тоже нет, Потому что Закаляться Начинала с детских лет.  *(Бэла Белова)* |
| Мы здоровы  На лугу жуют коровы, Ох, круглы у них бока. Мы с братишкою здоровы От парного молока. Вот придёт под вечер Зорька, Позовёт нас громко: "Му-у-у!" ... А поправились насколько Мы не скажем никому-у-у!  *(Н. Ярославцев)*  Железное здоровьеБеру эскимо по три штуки, Сосульки и льдинки жую, Без шапки хожу я и руки В студеную воду сую. Здоровье железное прямо: Никак не могу заболеть, Чтоб добрая, нежная мама Со мною могла посидеть. *(О. Бундур )* | Закалка По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов. |
| Здоровье, закалка – превыше всего!В зимнюю стужу волнует вопрос:  Холодно очень, не высунуть ль нос?  Вы приготовьтесь, ладошки потрите,  К колодцу вприпрыжку скорее бегите. Прекрасно зимой обливаться водой.  Мороз все серчает, трясет бородой.  Облившись водицей, тулуп ты надел.  Мороз удивился и сам в лужу сел. Сердился мороз, скрипел и пыхтел,  Весь мир подчинить своей воле хотел.  Да вот незадача: хоть страшен мороз,  Но все же найдется, кто высунет нос. Здоровье, закалка – превыше всего,  И знают об этом все люди давно.  Ребята! Зимой становитесь «моржами»,  Не бойтесь мороза, попробуйте сами!  *(А. Новикова)* | Если хочешь быть здоровМалыш, 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)* |

|  |  |
| --- | --- |
| СоветЧем больше к доктору мы ходим, Тем больше хворей в нас находят, Давно пора нам всем понять – Врача нам надо поменять: На спорт, диету и закал, На обливанья и вокал.  *(О. Матыцина)* | Ледяная водаЯ стою у края ванны Утром, как на берегу. И подумать даже странно: Неужели вновь смогу? Окатил себя водою От макушки и до ног, Так доволен я собою, Что не струсил, снова смог! Нет ни дрожи, ни мурашек – Полотенцем их сводил. Ничего теперь не страшно, Если утром победил! *(О. Будрур )* |

Физкульт – ура!Есть у нас в квартире Таня,  
У неё всегда страданья,  
Очень странная она:  
Ни здорова, ни больна.  
Каждый день у этой Тани  
Начинается с рыданий:  
«Умываться я боюсь,  
Ой, не надо, простужусь!»А ребята говорят  
Тихо, без досады:  
«Закаляться, закаляться,  
Закаляться надо!»  
Во дворе звенят мячи,  
Крутятся скакалки,  
Дети лепят куличи  
И играют в салки,  
Только Таня у окна  
Всё сидит, сидит одна.  
Говорят ребята ей:  
«Выходи гулять скорей!  
Солнце жарко греет,  
Выходи скорее!»  
Таня хнычет: «Ой, боюсь,  
Я на солнце обожгусь!»  
Всё сидела и сидела  
Наша Таня за окном,  
Быстро лето пролетело,  
Осень капает дождём.  
Но для радости и смеха  
Даже дождик не помеха!  
Таню девочки зовут:  
«Выходи, грибы растут.»  
Таня плачет: «Не хочу,  
Я же ноги промочу!»  
А ребята ей в ответ:  
«Дождик – не преграда,  
Закаляться, закаляться.

*(З. Петрова)*

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ЗОЖ: стихи для детей о профилактике гриппа и простудных заболеваний | Жираф простыл  Жираф простыл. Жираф охрип. Пошел к врачу — Диагноз — грипп. Диагноз — грипп, Рецепт такой: С лимоном чай, Постель, Покой, Микстура в час И в шесть часов И сто мохеровыхшарфов.  *(Г. Дядина )* |
| Это что за ерунда  Это что за ерунда – Из носу течет вода. В общем, не совсем вода – В этом главная беда. Чтоб остановить поток, Подставляю я платок, Но не выдержал платок, Потому что весь промок. Нос, как кран, не отключить И приходится лечить. Впрочем это вам решать, Как вы будете дышать.  *(Е. Стеквашова)* | Зачем бояться капель в нос?В кармане спрятался платок: «Вокруг ужасный грипп! Я так устал и весь промок, Хозяин мой охрип!  Есть у меня к нему вопрос: Зачем бояться капель в нос?»  *(Ю. Богодист)* |
| Маскарад Какой-то странный маскарад: Все в масках, но никто не рад. Где серпантин? А где шары? Где конкурсы для детворы? Не слышно музыки и песен, Сценарий малоинтересен. Нет танцев, клоунов и смеха. "Апчхи!" и "Кхе!" разносит эхо. Похоже, каждый крепко влип, Ведь маскарад устроил ... ГРИПП.  *(А. Сметанин )* | Кашель Вирусович ГриппКашель Вирусович Грипп – Прилипучий, вредный тип. Мы его горячим чаем Спозаранку поливаем, Укрываем одеялом, Чтобы Гриппу жарко стало. Испугался очень Грипп: – Ой! Кхе, Кхе, Теперь я влип. От микстуры он вспотел, – ЧИХ! И сразу улетел.  *(Дядя Игорь)* |
| Уколы Веселился с первым снегом, И на месте не сидел. Целый день без шапки бегал, А на утро заболел... Был сначала я веселым, Знал, что в школу не пойду. И про гадкие уколы, Я б не вспомнил и в бреду. Думал, буду есть варенье, А еще любимый мед. Это вкусное леченье Мне прекрасно подойдет. Но сказал мне доктор сразу: – Заболел – терпи тогда. Грипп опасная зараза, Без уколов никуда! Я б давился рыбьим жиром, И терпел бы мерзкий вкус. Но уколов как вампиров Я до ужаса боюсь. Эх, пошел бы лучше в школу, Книжки умные читать. Чем болючие уколы В мягком месте ощущать.  *P.S.* Вы не забывайте, дети, Холода зимой сильны! Одевайтесь, не болейте, И уколы не страшны!  *(Дайм Смайлз)* | Простуда http://zanimatika.narod.ru/Smailik_gradusnik.gif Гуляла по свету злодейка-Простуда Проникла к нам в дом неизвестно откуда... Явилась к обеду, и, без приглашенья, Испортила нам выходной, воскресенье… Ни с кем не советуясь, быстро и ловко, Кино отложила, музей, тренировку, Нам всем прописала режимов, диет… Бульон разрешила, и рис – без котлет! Одела нас стильно – в штаны и халаты, Компрессы по моде – из марли и ваты, Потом накрутила на шеи платки, Сказала насыпать горчицы в носки. Заставила папу пить морс и микстуру, Мне справку дала: отменить физкультуру, Отправила к ночи бабулю в поход, В мороз, добывать нам малину и мед. Пойти на каток не дала нам в субботу, А маме – неделю, ходить на работу. В компьютер хотела играть запретить, Но не было сил его даже включить! Про кашель и насморк – и так все известно, Про них вам рассказывать неинтересно… Ещё я забыла, Простуда ворча, Домой позвала из больницы врача! С неделю злодейка у нас прожила… Чихая, во вторник, к соседям ушла…  *(Ю. Богодист)* |
| Грипп**http://zanimatika.narod.ru/Smailik_gradusnik.gif**  У меня печальный вид, – Голова с утра болит, Я чихаю, я охрип. Что такое? Это – грипп! Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу! В пять минут меня раздели, Стали все вокруг жалеть. Я лежу в своей постели – Мне положено болеть. Поднялась температура. Я лежу и не ропщу –  Пью соленую микстуру, Кислой горло полощу. Ставят мне на грудь горчичник, Говорят: "Терпи, отличник!" После банок на боках Кожа в синих пятаках. Кот Антошка прыг с окошка На кровать одним прыжком. – Хочешь, я тебе, Антошка, Нос засыплю порошком? Кот Антошка выгнул спину И мурлычет мне в ответ: "Прибегать к пенициллину? Мне? Коту? С таких-то лет?!" Я коту не возражаю – Бесполезно возражать, Я лежу, соображаю, Сколько мне еще лежать? День лежу, второй лежу, Третий – в школу не хожу. И друзей не подпускают, – Говорят, что заражу!.. Эх, подняться бы сейчас И войти в четвертый класс: "Зоя Павловна, ответьте, Что тут нового у вас? Зоя Павловна, ответьте!.." Зоя Павловна молчит... Я на Марс лечу в ракете... На меня медведь рычит.. – Как дела, неугомонный? Как здоровье? Спишь, больной? – Это – лечащий, районный Врач склонился надо мной. *(С. Михалков)* | Тётя ИнфекцияНа улице слякоть, на улице холод. Сегодня нежданно нагрянула в город Гражданка солидной комплекции По имени Тётя Инфекция.  Она целый день наносила визиты. Подарками два саквояжа набиты. Ведь в гости не хочется даме Являться с пустыми руками.  Дарила Инфекция не шоколадки, А кашель и насморк, чуть-чуть лихорадки, Немного озноба и боль головную. Ну, где ещё щедрость найдёте такую?  Никто тем подаркам, однако, не рад.  И Тётушку в дом приглашать не хотят. Ей очень и очень обидно! И как этим людям не стыдно! Они себя с дамой ведут неприлично, И дверь перед ней закрывают обычно. Приветлив с Инфекцией только Петров, Который к диктанту опять не готов.  *(Е. Ярышевская )* |
| Насморк **http://zanimatika.narod.ru/Smailik_gradusnik.gif** Очень плохо Катерине – А-пчи! Катерина на перине – А-пчи! Вот пришёл врач участковый – А-пчи! "Обойдёмся без уколов"– А-пчи! Стал ей мазь втирать из склянки – А-пчи! Вдруг чихнул, как из берданки – А-пчи! Врач пошёл к своим знакомым – А-пчи! У знакомых праздник дома – А-пчи! Стол накрыли на веранде – А-пчи! Все тарелки по команде – А-пчи! От тарелок вышло дале – А-пчи! Гости разом зачихали – А-пчи! Стали расходиться гости – А-пчи! Речка и над речкой мостик – А-пчи! А за речкой очень скоро – А-пчи! Расчихался целый город – А-пчи! Все бегут за аспирином! – А-пчи! Ох, уж эта Катерина! А-пчи! *(Ян Бжехва****)*** | Апчхи !  Хрюня гуляла в плохую погоду, Хрюня глотала холодную воду. Хрюня простыла и стала чихать, Стали родители горько вздыхать. И уложили в кроватку малышку. Доктор ей градусник ставит под мышку, Капает капли в больной пятачок, Колет уколами окорочок. Хрюне болеть не понравилось, Хрюня взяла и поправилась.  *(П. Синявский)*    ВетрянкаЯ стал зеленый, как лягушка. Весь в пятнышках, как мухомор. Ко мне ни друг, и ни подружка Не ходят в гости с этих пор. Теперь сижу один, скучаю. То полежу, то помечтаю. И ветру задаю вопрос: Зачем ветрянку мне принес? *(Г. Голова-Закрияева)* |
| Грипп  Запретили Ире Бегать по квартире. Объяснили Ире: Ходит грипп в квартире! Ира слушает: “Скрип, скрип”. Там, наверно, ходит Грипп? Чей-то кашель, чей-то хрип, Чем-то болен страшный Грипп? Папа маме говорил: "Дядю Митю грипп свалил". Он, наверно, великан? Он, наверно, хулиган? Дружит он с температурой И невкусною микстурой, На обед в его кастрюле Только белые пилюли. Приходила к нам с утра Медицинская сестра, Гриппу сделала укол, Чтобы Грипп скорей ушёл.  *(А. Стройло)* | Простуда  Во дворе галдит народ, Ёлка – просто чудо, Скоро будет Новый год, У меня ж простуда. Насморк - жуткая напасть, И не нагуляться всласть, И на тумбе при кроватке, Словно овощи на грядке, И микстуры, и таблетки, И для капель в нос пипетки, И горчичники, и банки... Я смотрю с тоской на санки... Градусник который день Ставим – тридцать семь и семь. Да, гулять мне не придётся, Только что и остаётся Повторять опять слова: "Мама, ты была права!" Было лень мне сок нагреть, Дома вынужден сидеть.  *(В. Косовицкий)* |





Будьте здоровы...

*(Загадки из цикла Доскажи словечко)*  
Коль мороз вам ломит кости,  
Значит, грипп шагает в гости.  
Чтоб недруг свернул с тропинки,  
Принимайте – ...

*(Витаминки, аскорбинки.)*  
Если горло разболелось,  
Голос ваш утих под ноль,  
Чтобы вам, как прежде, пелось,  
Силу даст ...  
*(Аэрозоль.)*

Если насморк домогает,  
Стало влажною салфетка,  
Врач подскажет, что помогут  
Вам тут капли и ...  
*(Пипетка.)*  
  
Чтоб болезнь не сбила с ног,  
Ешь и лук, и злой чеснок,  
И лимоны, апельсины –   
Все съестные витамины.  
Чтоб сказать болезням "Нет!",  
Повышай ...  
*(Иммунитет.)*  
Если вирус ходит всюду,  
Как злодей из древней сказки,  
Я стесняться тут не буду,  
А надену вмиг ...( *Повязку.)*  
*(Н. Самоний)*

|  |  |
| --- | --- |
| http://img01.chitalnya.ru/upload2/635/6166469911113.jpg | Подарок  Волку вдруг на именины Подарили витамины: Две коробочки с драже. И сказали: “Ты уже Стал большой и должен сам Принимать их по утрам, На обед или на ужин. На охоте волку нужен Зоркий глаз, отличный слух И особый тонкий нюх. Волчьих ягод нет зимой, И поэтому, родной, Их заменят витамины, Соки, фрукты, мандарины. В поле, в чаще, на дороге – Всюду волка кормят ноги. Много бегаем мы в стае, Жизнь у волка не простая: Ловим тех, кто слаб и стар. Волк в лесу, как санитар, Должен быть в спортивной форме И держать здоровье в норме, Чтоб усталость не свалила. Витамины – это сила!”  *(И. Коньков****)*** |

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГИГИЕНЕ, ЧИСТОТЕ, ЧИСТОПЛОТНОСТИ**



|  |  |
| --- | --- |
| Доктор  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!  *(Э. Мошковская)* | Чистые зубы Кто чистит зубы по утрам, Тот поступает мудро! Кто чистит их по вечерам, Тот поступает мудро! А захотелось пожевать Зефир иль бутерброд, Кто мудр, тот будет полоскать После еды свой рот! Гони подальше тётку Лень, И помни о зубах весь день! *(Р. Куликова)* |
| Раз микроб, два микроб  Поселился раз микроб И ещё один микроб, И ещё один микроб, Под ногтём у Паши. – Хорошо! – сказал микроб И ещё один микроб, И ещё один микроб, – В новом доме нашем. Здесь тепло, светло, уют, Грязно тут и гадко тут. А такая гадость Нам, микробам, в радость. Жил бы дальше тот микроб И ещё один микроб, И ещё один микроб, Дети их и внуки. Стали б строить небоскрёб, Счастье быть у них могло б, Только Паша взял и оп, – С мылом вымыл руки. *(В. Бредихин )* | Мышка плохо лапки мылаМышка 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! |
| Мойте руки и плоды!  МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ! Есть такие вирусы, Вирусы-вредилусы. Попадут ребёнку в рот – Заболит от них живот. Вот какие вирусы, Вирусы-вредилусы!  *(И. Обыдённый)* | Мойте овощи всегда!   С аппетитом всё в порядке, Зайка съел морковку с грядки, Мыть не стал, а сунул в ротик, И теперь болит животик. Нет большого в том труда, Мойте овощи всегда!  *(В. Марахин)* |
| 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)* | Кто не умывается  Кто горячей водой умывается,  Называется молодцом.  Кто холодной водой умывается,  Называется храбрецом. А кто не умывается,  Никак не называется. *(П. Синявский)* |
| Про микроба  Микроб — ужасно вредное животное: Коварное и, главное, щекотное. Такое вот животное в живот Залезет — и спокойно там живёт. Залезет, шалопай, и где захочется Гуляет по больному и щекочется. Он горд, что столько от него хлопот: И насморк, и чихание, и пот. Вы, куклы, мыли руки перед ужином? Эй, братец Лис, ты выглядишь простуженным… Постой-ка, у тебя горячий лоб: Наверное, в тебе сидит микроб! *(Г. Кружков)* | Полосатые стихи  Полосатые тигрята От рожденья полосаты. Есть полоски у Енота, И у Зебры их без счёта. Есть полоски на матрасе, И полоски на матроске. У шлагбаума – полоски, И полоски на берёзке. Есть красивые полоски У рассвета и заката. Но встречаются ребята – Все от грязи полосаты… Не хочу про них писать В полосатую тетрадь. *(Г. Сапгир*) |
| 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!» | Зеркало 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! |
| Ладошки  Не пойму, как по ладошке  Мама обо всём узнала:  По царапине – что кошку  Я вчера за хвост таскала,  По пятну от шоколадки –  То, что лазила в буфет  И взяла себе украдкой  Десять маленьких конфет.  Даже то, что понарошку  Губы красила с утра,  Рассказали ей ладошки.  Может, их помыть пора? *(И. Ищук)* | Чистюля  Затеял чистюля-енот постирушку. Воды натаскал из речушки в кадушку, Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска, Рубашку, носки и штанишки в полоску. Корыто пушистая пена накрыла. Енот не жалел ни усилий, ни мыла, И тщательно тёр о стиральную доску Рубашку, носки и штанишки в полоску. Синил незабудкой, душил медуницей, Потом полоскал родниковой водицей, И вешал на кустик сушиться к овражку Штанишки в полоску, носки и рубашку. А рядом с енотом, в грязи по колена, Жила-поживала грязнуля-гиена. Неряха вещей не стирала упрямо, И пахла она, как помойная яма. Енот не водился с грязнулей-гиеной, Поскольку она не дружна с гигиеной. А тот, кто не хочет прослыть замарашкой, Стирает носки и штанишки с рубашкой.  *(А. Ерошин )* |

**СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ**



Соблюдайте режим дня! У курицы нынче болит голова:  
Вчера позвала её в гости сова,  
Они прогуляли всю ночь напролёт,  
А днём наша курицаносом клюёт.

**Мой день http://zanimatika.narod.ru/Smailik_chasi.gif**

|  |  |
| --- | --- |
| *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    
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!

*(С. Олексяк )*