

**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 здоровыТы 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 загорелыйКупаешься 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 летомВсюду ходит босиком,И при всём, при всём при этомГрипп ей вовсе не знаком.И ангины нет у кошки,И бронхита тоже нет,Потому чтоЗакалятьсяНачинала с детских лет.*(Бэла Белова)* |
| Мы здоровыНа лугу жуют коровы,Ох, круглы у них бока.Мы с братишкою здоровыОт парного молока.Вот придёт под вечер Зорька,Позовёт нас громко: "Му-у-у!"... А поправились насколькоМы не скажем никому-у-у!*(Н. Ярославцев)*Железное здоровьеБеру эскимо по три штуки,Сосульки и льдинки жую,Без шапки хожу яи рукиВ студеную воду сую.Здоровье железное прямо:Никак не могу заболеть,Чтоб добрая, нежная мамаСо 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 нужнаВодная 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 ванныУтром, как на берегу.И подумать даже странно:Неужели вновь смогу?Окатил себя водоюОт 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 часИ в шесть часовИ 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 отключитьИ 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 чаемСпозаранку 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 леченьеМне 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 вампировЯ до ужаса боюсь.Эх, пошел бы лучше в школу,Книжки умные читать.Чем болючие уколыВ 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.gifГуляла по свету злодейка-ПростудаПроникла 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 грибв лесу,А поганый гриппв 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 бокахКожа в синих пятаках.Кот Антошка прыг с окошкаНа кровать одним прыжком.– Хочешь, я тебе, Антошка,Нос засыплю порошком?Кот Антошка выгнул спинуИ 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 сейчасИ 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, районныйВрач склонился надо мной. *(С. Михалков)* | Тётя ИнфекцияНа улице слякоть, на улице холод.Сегодня нежданно нагрянула в городГражданка солидной комплекцииПо имени Тётя Инфекция.Она целый день наносила визиты.Подарками два саквояжа набиты.Ведь в гости не хочется дамеЯвляться 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 подружкаНе 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 ИреБегать 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 температуройИ невкусною микстурой,На обед в его кастрюлеТолько белые пилюли.Приходила к нам с утраМедицинская 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 деньСтавим – тридцать семь и семь.Да, гулять мне не придётся,Только что и остаётсяПовторять 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 имениныПодарили витамины:Две коробочки с драже.И сказали: “Ты ужеСтал большой и должен самПринимать их по утрам,На обед или на ужин.На охоте волку нуженЗоркий глаз, отличный слухИ 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 формеИ 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 мытьИли 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 пожеватьЗефир иль бутерброд,Кто мудр, тот будет полоскатьПосле еды свой рот!Гони подальше тётку Лень,И помни о зубах весь день!*(Р. Куликова)* |
| Раз микроб, два микроб Поселился раз микробИ ещё один микроб,И ещё один микроб,Под ногтём у Паши.– Хорошо! – сказал микробИ ещё один микроб,И ещё один микроб, –В новом доме нашем.Здесь тепло, светло, уют,Грязно тут и гадко тут.А такая гадостьНам, микробам, в радость.Жил бы дальше тот микробИ 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 водойРуки 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 бНе было бы мыла?Если бНе было бы мыла,Таня грязной быХодила!И на ней бы,Как на грядке,Рыли землюПоросятки!*(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 животЗалезет — и спокойно там живёт.Залезет, шалопай, и где захочетсяГуляет 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 тигрятаОт 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 полоскиУ рассвета и заката.Но встречаются ребята –Все от грязи полосаты…Не хочу про них писатьВ 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 доскуРубашку, носки и штанишки в полоску.Синил незабудкой, душил медуницей,Потом полоскал родниковой водицей,И вешал на кустик сушиться к овражкуШтанишки 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 **

|  |  |
| --- | --- |
| *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 победуНад 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 читаютИли 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 детвораХочет ночью отдыхать,Крепко глазки закрыватьИ 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 )*