

## Картотека стихов о здоровом образе жизни

<p><b>Здоровье.</b></p> <p>Купить можно много: Игрушку, компьютер, Смешного бульдога, Стремительный скутер, Коралловый остров (Хоть это и сложно), Но только здоровье, Купить невозможно.</p> <p>Оно нам по жизни, Всегда пригодится. Заботливо надо, К нему относиться. <i>(А. Гришин.)</i></p>	<p><b>Будьте здоровы.</b></p> <p>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! <i>(С. Островский)</i></p>
<p><b>Мы здоровы.</b></p> <p>На лугу жуют коровы, Ох, круглы у них бока. Мы с братишкою здоровы, От парного молока.</p> <p>Вот придёт под вечер Зорька, Позовёт нас громко: "Му-у-у!" ... А поправились насколько, Мы не скажем никому-у-у! <i>(Н. Ярославцев.)</i></p>	<p><b>Железное здоровье.</b></p> <p>Беру 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. <i>(О. Бундур.)</i></p>

### Песенка про закалку.

Я 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)

### Закалка.

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 сердчает, 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)

### Закалка.

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.  
Если хочешь быть здоров,

Малыш, ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забывать 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).

### Совет.

Чем 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. Матвеева).

### **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).

### **Мишка.**

Послушай, мишка,  
Не кушай лишка!  
Живот разболится,-  
У кого будешь лечиться?  
(Е. Чарушин, Е. Шумская).

### **Мойдодыр.**

Самый чистый, самый умный,  
Самый добрый Мойдодыр.  
Он твердит и днем, и ночью:  
«Три- до- дыр» да «Мой-до- дыр!»  
Моет он мышат, лягушек,  
Моет маленьких детей —  
Даже самых непослушных.  
Умывает каждый день.  
(Е. Силенок).

### **Здоровье.**

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 начнёте жить!  
ЗДОРОВО здоровым быть!!!

\*\*\*\*\*

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!

### **Не ешьте сладкого!**

Громко стонет бегемотик:  
«Ой-ой! Болит животик!  
Зря я не послушал маму —  
Съел конфет два килограмма.

### **Не смотрите долго телевизор!**

По телевизору тюлень  
Смотрел мультфильмы целый день.  
А после до конца недели  
У бедного глаза болели.

### **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!»

### Физкульт – ура!

Есть у нас в квартире Таня,  
У неё всегда страдания,  
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).

### 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).

\*\*\*\*\*

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).

### Стих о витаминах.

В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечечь.  
Нужно нам побольше есть  
Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

### 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!

### 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.

\*\*\*\*\*

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!

**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.

## 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,  
Во дворе играл в песок,  
Рядом ямку рыл щенок.  
Дома нужно очень быстро,  
Вымыть ручки чисто-чисто.

Хороша морковь 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).

## О витаминах.

Что такое витамины,  
И зачем они нужны?  
Мы вам всем сейчас расскажем,  
Витамины ведь важны!

Чтобы зрение сохранить,  
Витамин «А» нужно пить.  
Он нам роста добавляет,  
Волосы и ногти укрепляет!

Если быстро ты устал,  
На уроках засыпал,  
Витамины «В» попей –  
Жизнь будет веселей!

А иммунную систему,  
Будем все мы укреплять,  
И для этого всегда  
Витамин «С» принимать!

От простуды помогает  
Витамин нам «С» всегда.  
Он в капусте и в моркови,  
В ягодах он и в лимоне!

Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!

Витаминный алфавит,  
Изучи ты с детства.  
Чтоб ангину и рахит,  
Не получить в наследство.

Витаминов очень много,  
Как в них разобраться?  
К доктору всегда, друзья,  
Нужно обращаться!

## Вся, правда, о прививках.

Прививки очень нам нужны,  
От вирусов различных,  
Любить прививки мы должны

Любовью безграничной.  
Краснуха, корь и паратит,  
Теперь лишились власти,  
Нам не испортит паразит

Ни внешности, ни счастья.  
По убеждениям докторов  
Их польза очевидна,  
Но не поверил им Петров.

И вот ведь что обидно!  
Он ни бандитов, ни врагов,  
Ни пули не боялся,  
И лишь с уколом докторов

Однажды испугался,  
Совсем не думал он болеть,  
Был сильным, мускулистым,  
Он мог бы в космос полететь,

Он мог бы стать артистом,  
А так в больнице он лежит,  
В зеленке щеки, уши,  
Имеет он плачевный вид,  
Что докторов не слушал.

*(Автор Элены Керра).*