***Подготовила: воспитатель, Левичева Ксения Анатольевна,***

***МДОУ «Детский сад № 33», города Ярославля.***

*Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей*

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

\*\*\*

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

\*\*\*

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.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

\*\*\*

Если долго в даль глядеть,

На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда,

Будут сильными глаза.

\*\*\*

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

\*\*\*

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.

\*\*\*

*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!»

\*\*\*

**Железное здоровье**

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.

\*\*\*

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.

\*\*\*

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.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

\*\*\*

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.

\*\*\*

Ты осанку береги —

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока —

Кальций нужен нам всегда.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,

На скакалочке скакать,

В игры разные играть.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Каждый день стою у стенки,

У меня болят коленки,

Но без устали стою —

За осанкою смотрю.