**Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей**

***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!

\*\*\*

***Закалка***

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

***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

\*\*\*

***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.

\*\*\*

***Мишка***

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

***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.

***Ем я много витаминов***  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

***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!

***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!

***Стих о здоровье для детей***  
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 начнете 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!

***Буду спортом заниматься***  
Танцем, песней увлекаться.  
Отжиматься, приседать,  
Не лежать и не скучать.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не ходить.  
Очень хорошо, что я  
Бегать научился.  
Был бы повнимательней,  
В яму б не свалился.

***Бедный доктор Айболит***  
Бедный доктор Айболит!  
Третий день не ест не спит,  
Раздает таблетки  
Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,  
Кто без счета ел конфеты,  
Кто босой гулял по лужам,  
Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот  
Спать спокойно не дает,  
У кого температура,  
Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,  
Чтобы каждый был здоров.

***Сказка о Здоровье и Красоте***  
Жили‐были в деревне Будь Здоров  
Красота и Здоровье.  
И вдруг к ним в гости приехал …  
Туберкулёз.  
Отправился сразу он  
К Здоровью и Красоте,  
Но те, его испугавшись,  
Спрятались в уголке.  
Разобиделся Туберкулёз,  
Не обошлось тут без слёз.  
Стал вспоминать,  
Как раньше они дружили,  
Всюду вместе ходили.  
Почему же сейчас  
Друзья от него скрываются?  
Что‐то случилось…  
Что‐то припоминается…  
«Ах да, я стал курить,  
Колоться и водку пить.  
Потом Здоровье ушло от меня,  
А следом за ним — Красота».  
Долго сидел он, размышлял.  
После «мобилу» взял,  
Друзьям sms‐ку послал:  
« Я тоже хочу быть здоровым,  
Давайте опять дружить,  
Не стану я больше колоться,  
Хочу я красивым быть».  
Не было счастью друзей предела,  
Здоровье в аптеку вмиг полетело,  
А Красота прелестный  
готовила ужин,  
Друг их вернулся!  
Друг настоящий каждому нужен!  
Другу помочь — святое дело,  
Взялись лечить его  
дружно и смело.  
Неделя прошла —  
Нет больше Туберкулёза,  
Есть Чистые Лёгкие,  
Прекрасное Настроение  
Во всем Удача,  
В делах большое Везение.

***О пользе спорта и физкультуры***  
Для здоровья, не для смеха  
Нас подняли в пять утра,  
Чтоб добились мы успеха,—  
Так сказали доктора.  
Начинаем тренировку —  
Бег трусцой доступен всем,  
Без уменья и сноровки  
И без опыта совсем.  
Добежали? Продолжаем,  
Нету времени стоять,  
Нормативы выполняем —  
Нужно гири нам поднять,  
На асфальт упасть, отжаться  
Сорок восемь раз подряд,  
И при этом улыбаться,  
Физкультуре каждый рад.  
После этих упражнений  
Глубже воздуха вдохнуть,  
И без страха и сомнений  
В речку или в пруд нырнуть.  
Тем, кто плавать не умеет,  
Не орать по пустякам! —  
Не спасет и не согреет,  
Лучше волю дать рукам.  
После этих упражнений  
Нас уже не одолеть,  
И микробы, без сомнений,  
Не заставят нас болеть.

***Утренняя зарядка***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!

***Стих о здоровом образе жизни для детей***Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошел.  
С ветром, солнцем подружился,  
Чтоб дышалось хорошо.  
Приучал себя к порядку:  
Рано утром он вставал.  
Бодро делал он зарядку,  
Душ холодный принимал.  
Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришел.  
Он ведь чистил зубы пастой,  
Чистил зубы порошком.  
Человечек за обедом  
Черный хлеб и кашу ел.  
Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел.  
Спать ложился в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал.  
С интересом шел учиться  
И пятерки получал.  
Каждый день он бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч играл.  
Набирал для жизни силы,  
И не ныл, и не хворал.