**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.