

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

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 детсаду и дома.

Болюбаш Анастасия

Закалка

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.

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.

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!!!

Стих о здоровье для детей

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток — везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки.
Не играйте с дремой в прятки,
Быстро сбросьте одеяло,
Встали — сна как не бывало!

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься
Надо всем, ребята, нам!

Каждый день съедай лимон –

Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Быть здоровым — это модно!

Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно,
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Аня Никулина.

Чтоб здоровье раздобыть...

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт

Стихи о здоровье для детей

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда.

Вам расскажем по порядку
Как здоровье сохранить.
Нужно день начать с зарядки,
Вслед за нами повторить:
Ноги шире, руки шире —
Три-четыре, три-четыре.
Начинаем приседать —
Раз-два-три-четыре-пять.
И с особым вдохновеньем
Дружно делаем вращения:
Раз-два-три-четыре.
Не мешает нам порой
Поработать головой,
А еще точнее —
Поработать шеей.
Раз-два-три-четыре..
В заключении все вместе
Совершаем бег на месте.
Ноги в руки дружно взяли —
Побежали, побежали!
На месте стой, раз-два!!!
Вот окончена зарядка,
Обливаемся водой,
И бегом бежим на грядку
За полезною едой!
Все знают, что питание
Здоровье сохраняет,
Когда оно полезное
И легкое бывает.

Где здоровье, там и я.
Со здоровьем мы друзья.

Буду я зарядку делать,
Буду крепок я всегда.
И сибирского здоровья
Будет много у меня.

Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторов —
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся.

Я здоровье укрепляю,
Спортом занимаюсь,
И холодной водой
Утром обливаюсь!

Спорт и физкультура,
Всех вперед ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.

Что за грохот, что за шум?
Стены все качаются.
Это наши дошколята
Зарядкой занимаются.

**Чтоб здоровым, крепким
быть,**
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.

Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться —
Жить ты будешь лет до ста!

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!

Василий Бойчук

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
В детский садик по утрам.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

* * *

На зарядку выходи,
На зарядку всех буди.
Все ребята говорят:
Физзарядка — друг ребят!
Физзарядка по утрам
Не во вред — на пользу нам!

Зарядка

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку
Все подряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая,
Мы растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Агния Барто

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура.

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим,

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится,

Будем прыгать высоко,

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

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!

Данилина Анастасия

Физкультурой занимаюсь,

Чтобы быть красивой.

И всегда всем улыбаюсь,

Чтобы быть счастливой.

Тот, кто верит в свои силы,

В доброту и красоту,

Никогда и у здоровья

Не останется в долгу.

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.

Стих о витаминах

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

Стих о витамине С

«С» — важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет
Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон —
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

Стих о витамине В

Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес
Можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать,
Брейк активно танцевать.

Ты осанку береги —
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока —
Кальций нужен нам всегда.

Спорт — это жизнь

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.

Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.

Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.

Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Сабри Надя

За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив, сиди.
Если ты ложишься спать,
Жёстче выбери кровать!

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под
сосу,
Тотчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого
сука,
И шишка вскочила на лбу
барсука.

Ты расчёску уважай,
И другим не отдавай!
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!

Вы не пейте кока-колу...

Вы не пейте кока-колу,
Не полезная она,
Лучше съешьте вы капусту
Поделюсь ей с вами я.

Если есть не будешь лук,
Сто болезней схватишь друг,
А не будешь есть чеснок,
То простуда свалит с ног.

Кушай овощи, дружок,
Будешь ты здоровым!
Ешь морковь и чеснок,
К жизни будь готовым!

Вы не пейте газировку,
Ведь она вам вред несёт,
А попейте лучше квас —
Он вкусней во много раз!

Я сегодня рано встала,
И морковь я достала.
Можно скушать бутерброд
Только заболит живот.

Ешьте овощи и фрукты —
Они полезные продукты!
Конфеты, пряники, печенье
Портят зубкам настроение.

Надя ела «Кириешки»
И солёные орешки,
Заболел у ней живот
Лучше б съела кашу. Вот!

Каждый день с утра пораньше
Ешь банан и апельсин,
Чтоб на личике пригожем
Больше не было морщин.

Чтобы хворь вас не застала,
В зимний утренний денек
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.

Дорости нам до небес
Поможет каша «Геркулес»,
А улучшить зрение —
Черничное варенье.

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 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!»

Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:
Вчера позвала её в гости сова,
Они прогуляли всю ночь
напролёт,
А днём наша курица носом
клюёт.

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

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.

Не ешьте сладкого!

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

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

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый
день.

А после, до конца недели,
У бедного глаза болели.

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

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!

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!»

Каждый раз после прогулки

Руки мы спешим помыть,
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Где здоровье, там и я.

Со здоровьем мы друзья.
Мне зарядка помогает,
Она здоровье укрепляет.

Андрянов Саша

Стих о здоровье для детей

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

Хороша морковка 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

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.

Чистота — залог здоровья...

Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,
Чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся
Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла
У микробов тают силы.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся —
Позабудешь докторов.

Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет —
Все на лыжи встанем.

Вот я прыгнул дальше всех,
Ждет теперь меня успех.
А проснулся — не пойму,
Почему я на полу?

Мы бежим на перемену,
Веселимся непременно.
На урок потом пойдем,
Там немного отдохнем.

Если вдруг стряслась беда,
Помощь вызови тогда.
01, 02, 03 —
Быстро номер набери.

Если что-то вдруг случится,
Ты сумеешь дозвониться:
Адрес точный назови
И на помощь позови.

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.

Элени Керра

На ночь есть вредно!

Лиса захотела поесть вечером.
В курятник она пробиралась
тайком,
Но пёс в темноте на лисицу
напал,
И в миг аппетит у плутовки
пропал.

Мы в походе отдыхали.

В игры разные играли —
Бегали, соревновались.
Так здоровья набирались.

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.

Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.

Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

Соблюдай режим дня —
Это важно для тебя.
Вовремя ложись в кровать
Чтобы утром бодрым встать.

Стихи о закаливании детей.

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.

Т.Семисынова