



**Здоровый образ жизни
в стихах,
пословицах,
поговорках,
загадках,
считалках.**



Заботимся о здоровье.

Жарим джем на юном пляже
Зожно всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ показать йором
Забить нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

На почте ты друту я ую-
Может он паштись слуха
А с тушью не поболит,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не полезно.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Целотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от шекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из луки напелись.
В жисте у нашей Лили
Три пятачки заелись.

Нараспашку и без шапки
Ничне модно так ходить.
Только модникам придется
От ушей слезы лить.





**Здоровый образ жизни
в стихах,
пословицах,
поговорках,
загадках,
считалках.**



Заботимся о здоровье.

Жарим днем на южном пляже
Зимно всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ показать йором
Забить нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

На почте ты дружи и учи-
Может он паштись слуха
А с тушью не болотать,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не полезно.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Целотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от шекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из луки напелись.
В жисте у нашей Лили
Три пятачки заелись.

Нараспашку и без шапки-
Ничне модно так ходить.
Только модникам придется
От ушей слезы лить.



Считалки.

Тили-тили, тили- бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:
Получил зайчишка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай зайнице компресс.

Раз, два, три, четыре,
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон.
Кто не спит, тот выйдет вон!

Подвернула мышка ножку,
Захромала вдруг немножко.
Наложили ей повязку,
И она пустилась в пляску.
Кто не верит? Это он.
Выходи из круга вон!



Микробы и мыло.

По воздуху летают
Микробы, микробы.



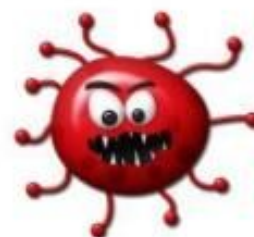
На кожу попадают
Микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки
Стремятся спозаранку
Проникнуть в нас
Микробы, микробы.



Мойте руки с мылом,
Мылом белым,
Пропадут микробы навсегда.

Защищают наше тело
Солнце, воздух и вода.



Когда ты, друг чихаешь
И нос не прикрываешь,
Микробы вылетают-
Вокруг всех заражают!

(Л,Либерман).



Гигиена.

Что такое гигиена
Знают кошки и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца.
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!
И пчелу не пугать в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинку среди пыльицы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, что помыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье-работа.
Для него основ основа-
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.

(С.Таратута).



Письмо.

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки или из колодца,
Или просто дождевой!
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите- не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще-
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья. Ваш Тувим.

(Ю. Тувим).



Слово врача.

Вы должны знать, дети, сами,
Что лишь грязными руками
Вы болезнь несете в рот
Вместе с хлебом, с овощами.
А потом вы со слезами
Говорите громко маме,
Что болит у вас живот.
Мойте с мылом руки сами!

(В.Ивнин).

Рецепт.

Доктор, доктор, как нам быть?
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть?
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор: -Еже-
Отвечает доктор гневно:
-Еже-еже-ежедневно!

(Э.Мошковская).



Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.



Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачу:
Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



Маленький спортсмен.

Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом
Змеев пестрых запуская,
На коньках зимой гоняй,
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем
Славный маленький спортсмен.



(Е. Багряна).

Горка.

Как на горке, на горе,
На широком на дворе
Кто на санках, кто на лыжах,
Кто повыше, кто пониже,
Кто потише, кто с разбега,
Кто по льду, а кто по снегу,
С горки-ух! На горку-ух!
Бух! Захватывает дух!



(А. Прокофьев).

Хоккей.

Не пустяжная работа-
Убережь свои ворота.
Лед звенит, судья свистит-
Нападение летит.
Лопти арозь, колени вместе,
Штупки брось, вратарь на месте.
-Ну-ка, вдарь, ну-ка, вдарь!
Улыбается вратарь.
Шайба мышкой без хвоста
Прошмыгнула в ворота.



(С. Козлов).