

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24
имени Бориса Рукавицына
(дошкольные группы)



Стихи про здоровый образ жизни.

Старший воспитатель:
Блохина Юлия Александровна

Рыбинск

Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться –
Мама может рассердиться...
В. Науменко

В ванне

Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...
А. Шлыгин

Веснушки

Веснушкам нету сноса,
Не исчезают с носа.
Я, не жалея мыла,
Нос терпеливо мыла, -
Зависело б от мыла,
Веснушки я б отмыла.
А. Шibaев

Водичка

Булькает водичка?
Нечего бояться!
Это наша внучка
Любит умываться,
Чтоб блестели зубки,
Чтоб смеялся ротик,
Чтоб алели щечки,
Не болел животик! Т. Каменев

Вот когда я взрослым стану...

Вот когда я взрослым стану

И купаться захочу,

Влезу сам

В большую ванну,

Оба крана

Отверчу.

Сам потру живот и спинку,

И веснушки на носу.

Заверну себя

В простынку

И в кроватку отнесу!

В. Приходько

Вода и мыло

- Грязнуля ты!

На лбу твоём чернила! –

Воскликнула Вода,

Увидев Мыло.

- Да, - Мыло говорит, -

Я это знаю,

Зато других от грязи

Я спасаю!

Р. Помбо

В речке кончилась вода

Ой, беда, беда, беда -

В речке кончилась вода!

Это из-за Вали:

Валю - умывали!!!

В. Шуржик

Где мой пальчик

Маша варежку надела.

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишка не попал!

Маша варежку сняла,

- Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

Н. Саконская

Для чего ножки?

Для чего Ванюшке ножки?

Чтобы бегать по дорожке,

Убежать за ручейком,

Стрекозу поймать сачком...

А уморятся в пути,

Ничего нет лучше

Снова к мамочке прийти –

Пусть возьмет ... на ручки!

И. Демьянов

Для чего нужны глаза?

Глаза у Вари – карие,

У Васи с Верой – серые,

У маленькой Аленки

Зеленые глазенки.

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно –
Ничего вокруг не видно.

А. Боске

Йод – хороший,
Йод – не злой.
Зря кричишь ты: "Ой-ой-ой!",
Чуть завидев с йодом склянку.
Йод слегка, конечно, жжет,
Но быстрее заживет
Йодом смазанная ранка.

В. Лунин

Зарядка

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.
На зарядке все в порядке,
Машут крыльями хохлатки,
Начинают воробьи
Приседания свои.
Даже Бобик спозаранку
Выбегает на зарядку,
А зарядка у щенков
Начинается с прыжков.
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом.

П. Синявский

Зарядка

Ножками потопали:
Топ-топ-топ!
Ручками похлопали:
Хлоп-хлоп-хлоп!
Сели, встали!
Снова сели!
А потом всю кашу съели.

Г. Лагздынь

Зеркало любит чистые лица

Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
- Надо умыться.
Зеркало охнет:
- Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха!

В. Шульжик

Каждый день я
Мыло мою
Под горячею водою
И в ладонях поутру
Очень сильно его тру:
- Мойся, мыло, не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!

Р. Куликова

Куры насмеваются
Маленький наш Сашка
Редко умывается.
И над замарашкой
Куры насмеваются.
Потому над Сашей
Куры насмеваются,
Что в песке, за баней,
По уграм купаются.

А. Качан

Ладушки

Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки!

Г. Лагздынь

Мизинчик

А из пальцев мой любимчик
Самый маленький –
Мизинчик!
Потому что, если только
С кем поссорюсь невзначай,
 Попрошу его тихонько:
 "Поскорее выручай!"
 Кто обижен, кто обидчик –
 Повернись друг к другу,
 Подавай сперва мизинчик,
 А потом всю руку:
 - Мир, мир навсегда!
 - Будем вместе?
 - Да-да-да!

А. Пшеничный

Много ног

Можно жить сороконожке,
Не тужить:
Без тропинки, без дорожки
Убежит.
Недвижимой не оставят
Сорок ног.
Хоть куда ее доставят
Точно в срок.
Вот иметь бы круглым счетом
Тыщу ног!
Я б тогда и по болотам
Бегать мог.
Успевал бы в детский сад я
И в кино.
Всех быстрее на футболе
Бегал.
Но
Где достану столько кедров
И сапог?
Не обушь и до обеда
Тыщу ног!
Я запутаюсь, я с ними изведусь!
Как-нибудь двумя своими обойдусь!

Г. Граубин

Не умею

Танцевать я не умею
И стихов я не пишу,
Самолетики не клею,
За футболом не слежу.
Не умею петь я басом
И из глины не леплю,
НО ЗАТО

- ОДИН ИЗ КЛАССА -
Я УШАМИ ШЕВЕЛЮ!!!

С. Востоков

Ну и каша! Так в рот и просится!

Нос и щеки
Наелись досыта.
Подбородку тоже
Досталось,
И мизинчик
Попробовал малость.
Чуточку съели
Лобик с макушкой,
А остальное
Ушки докушали.

О. Дриз

Олины помощники
Оля весело бежит
К речке по дорожке,
А для этого нужны
Нашей Оле НОЖКИ.
Оля ягодки берет
По две , по три штучки,
А для этого нужны
Нашей Оле РУЧКИ.
Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки,
А для этого нужны
Нашей Оле УШКИ.
Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки,

А для этого нужны
Нашей Оле ЗУБКИ.
Оля смотрит на кота,
На картинки-сказки,
А для этого нужны
Нашей Оле ГЛАЗКИ.

Е. Капганова

Петя и слова

Вот с такими он словами
Прибежал однажды к маме:

- Если руки
мыли ВЫ,
Если руки
моем МЫ,
Если руки
моешь ТЫ,
Значит, руки
ВЫ-МЫ-ТЫ.

В. Лившиц

Положили на подушки
Положили на подушки:
Куклы – щеки,
Зайцы – ушки,
Козлик – рожки,
Свинка – ножки.

Г. Лагздынь

Правая и левая

Правая и левая
Водят поезда,
Правая и левая
Строят города.
Правая и левая
Могут шить и штопать,
Правая и левая
Могут громко хлопать.
За окошком ходит ночь,
Руки так устали...
Правая и левая
Спят на одеяле.

О. Дриз

Солнечные шутки

Мы на солнце полежали
И друг друга не узнали.
Кто же мы -
Ребятки
Или
Шоколадки?

Г. Сапгир

Топ ногой, топ другой,
Я большой уже такой,
И шагают сами
Ноги прямо к маме.

Е. Стеквашова

Умылся

Мы спросили у Алешки:
- Ты умылся?
- Да, немножко...
- Уши мыл?
- Мыл!
- Шею мыл?
- Мыл!
- Руки?
- Руки? Нет, забыл...

Л. Корчагина

Утка плавает в корыте.
Рядом с ней купаюсь я.
Стоит только надавить ей
На бока – кричит "Кря-кря!"

Б. Лема

Хорошо высоко сидеть!
Хорошо далеко глядеть!
И прошу я папу:
- Еще!
Посади меня на плечо!
М. Дружинина
Я иду
Это – правая рука,
Это – левая рука.
Справа – шумная дубрава,
Слева – быстрая река..
Справа – роща протянулась,

Слева – чей-то огород...
А когда я обернулась,
Стало все наоборот.
Слева стала вдруг дубрава,
Справа – быстрая река...
Неужели стала правой
Моя левая рука?

С. Долженко

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,
Красным...
Но не пойму,
Отчего же всегда
Черной-пречерной
Бывает вода?

М. Яснов

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
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 ребята
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!

Мне в субботу утром мама
Поиграть велела гаммы,
Но ко мне дружок зашел,
И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,
мяч друг другу пасовали,
Бегали, разинув рот,
От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама
снова вспомнила о гаммах.
Но ко мне друзья зашли,
и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,
пролетал за часом час...
Ну а гаммы и этюды
я сыграю в другой раз.

Трус не играет в хоккей

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки
Точней отдай на клюшку пас сильней ударь
И всё в порядке если только на площадке
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккей играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккей
Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще
Победной молнией пульсирует фонарь
Но если надо защищается блестяще
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккее играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккее
Трус не играет в хоккее

Красивых матчей будет сыграно немало
И не забудем не забудем мы как встарь
В сраженьях золото и кубки добывала
Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина
Мы верим мужеству отчаянных парней
В хоккее играют настоящие мужчины
Трус не играет в хоккее
Трус не играет в хоккее

Праздник спортивный гордо
вступает в свои права
Солнцем улыбки доброй
Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки-
Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.
Больших довиваться высот
Отвагу и волю в себе воспитать
Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть
Надо спорт любить.
Чтоб спортсменом мог каждый стать.
Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?
Помогает всем она!
Быть здоровым, сильным, ловким
К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались
Чтоб стал железным организм
И чтоб в здоровом теле
Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят
Нынче будет нелегким сраженьем
Поболеем за смелых ребят
За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд
В одном мы верим искренне и свято
Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт
Надежные, ребята.
До встречи, Футбол!

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.

Андрей Усачев

Мишка

Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?

Е. Чарушин, Е. Шумская

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.

Е. Силенок

