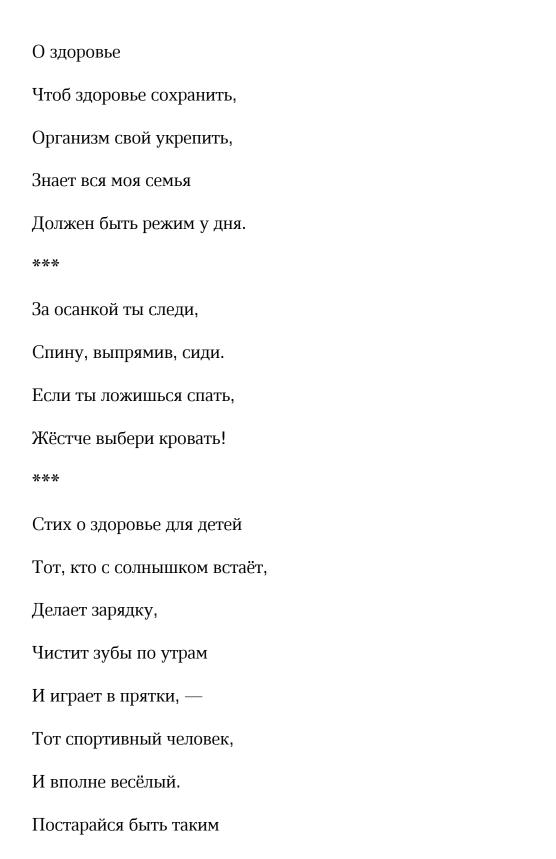
Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей

Юля Рыбакова



Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp В школе или дома. А. Болюбаш *** Мы здоровы На лугу жуют коровы, Ох, круглы у них бока. Мы с братишкою здоровы От парного молока. Вот придёт под вечер Зорька, Позовёт нас громко: "Му-у-у!" . А поправились насколько Мы не скажем никому-у-у! Н. Ярославцев *** Чтобы мне здоровым быть, Надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь — Моя первая любовь. *** Если долго в даль глядеть, На зеленый цвет смотреть, Будешь ты здоров всегда, Будут сильными глаза.

 Γ руппа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

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 ходитрыщет,

И врача с щипцами — ищет!

Не читайте лёжа!

С журналом улёгся барсук под сосну,

Тотчас барсука потянуло ко сну.

Но шишка упала с большого сука,

И шишка вскочила на лбу барсука.

 Γ руппа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp Я качаюсь на качели, На скакалочке скачу, Ведь здоровый образ жизни Очень я вести хочу. *** 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. *** 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!» *** Железное здоровье

Беру эскимо по три штуки,

 Γ руппа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp

Сосульки и льдинки жую,
Без шапки хожу я
и руки
В студеную воду сую.
Здоровье железное прямо:
Никак не могу заболеть,
Чтоб добрая, нежная мама
Со мною могла посидеть.
О. Бундур

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.

Мойдодыр

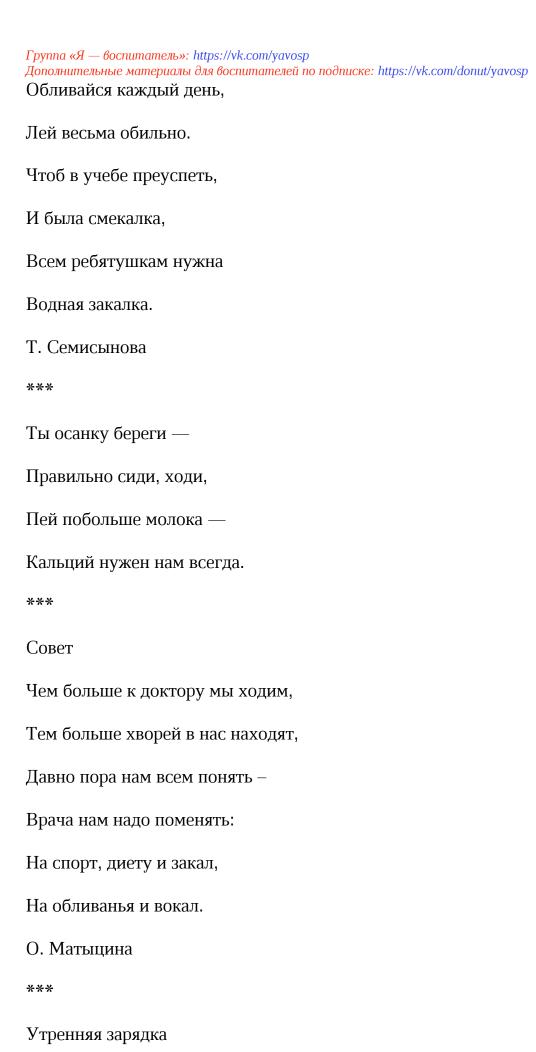
 Γ руппа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp Самый чистый, самый умный, Самый добрый Мойдодыр. Он твердит и днем, и ночью: «Три до дыр» да «Мой до дыр!» Моет он мышат, лягушек, Моет маленьких детей — Даже самых непослушных Умывает каждый день. Е. Силенок *** 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. *** 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

Мишка
Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?
Е. Чарушин, Е. Шумская

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,



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!
А. Данилина

Чтоб красивой, стройной быть,
Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать,
В игры разные играть.

Мышка плохо лапки мыла
Мышка плохо лапки мыла:

Группа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp
Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp
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!

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 школе или дома.

А. Болюбаш

 Γ руппа «Я — воспитатель»: https://vk.com/yavosp Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: https://vk.com/donut/yavosp

Каждый день стою у стенки,

У меня болят коленки,

Но без устали стою —

За осанкою смотрю.

Источник