**СТИХИ, ПОСЛОВИЦЫ, ПОГОВОРКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| http://ds166.centerstart.ru/sites/ds166.centerstart.ru/files/0_67a6_212e6248_l_0.gif | ***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. |

***Закалка***

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

***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.

***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.

***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.

**Пословицы и поговорки**

|  |  |
| --- | --- |
| http://edu.convdocs.org/tw_files2/urls_3/5/d-4938/4938_html_m73096e3b.gif | Здоровье дороже богатства.  В здоровом теле здоровый дух.  Чистота — залог здоровья.  Чистая вода — для хвори беда.  Холода не бойся, по пояс мойся.  Курить — здоровью вредить. |

Здоровье сгубишь — новое не купишь.

Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — всё потерял.

Хворь не сорочка — с плеч не скинешь.

Не рад больной и золотой кровати.

Ум да здоровье дороже всего.

Аппетит приходит во время еды.

Живи не для того, чтобы есть, а ешь для того, чтобы жить.

Укоротить ужин — удлинить жизнь.

Самые точные часы — желудок.

За общим столом еда вкуснее.

Умеренность — лучший врач.

От умеренной еды — сила, от обильной — могила.

От избытка овса и конь слабеет. Сытое брюхо к учению глухо.

Держи голову в холоде, брюхо в голоде, ноги в тепле — проживёшь сто лет на земле.

Нет такого силача, которого сон не поборет.

Заботливого сон укрепляет, а ленивого — расслабляет.

Сонный хлеба не просит.

От хорошего сна молодеешь.

Сон — лучшее лекарство.

Выспался — будто вновь родился.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Здоровье на болезнь не меняй.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.

Здоровьем дорожи — терять его не спеши.

Зол и нравом горяч — не поможет и врач.