

Стихи о здоровье и здоровом образе жизни для детей

О здоровье
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

☆☆☆

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

☆☆☆

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

☆☆☆

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 зелёный цвет смотреть,
Будешь ты здоров всегда,
Будут сильными глаза.

☆☆☆

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 барсуk под сосну,
Потчас барсука потянуло ко сну.
Но шишка упала с большого сука,
И шишка вскочила на лбу барсука.

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,
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.
Пут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,
Плакать, ныть, скучать, страдать,
Можешь даже очень быстро
Ты здоровье потерять.

Мойдодыр

Самый чистый, самый умный,
Самый добрый Мойдодыр.
Он твердит и днем, и ночью:
«При 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*

Мишқа
Послушай, мишқа,
Не кушай лишқа!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?
Е. Чарушин, Е. Шумская

☆☆☆

Стихи о закаливании детей
Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать 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.
П. Семисынова

☆☆☆

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

☆☆☆

Совет

Чем больше к доктору мы ходим,
Тем больше хворей в нас находят,
Давно пора нам всем понять —
Врача нам надо поменять:
На спорт, диету и закал,
На обливанья и вокал.

О. Матыцина

☆☆☆

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!

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:
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
Пот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Пот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.
А. Болюбаш

☆☆☆

Каждый день стою у стенки,
У меня болят коленки,
Но без усталости стою —
За осанкою смотрю.