

## Стихи о здоровье и здоровом образе жизни

### *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 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.

### *Ем я много витаминов*

Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

## Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоровью цены нет.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Мал коротыш, да крепыш.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Смех - здоровье души.
- Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Спи камешком, вставай перышком.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любы.
- Чистота-залог здоровья.
- Не умывши лица, за стол не садимся.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Мойся белее, будешь людям милее.
- Вылечился Ваня - помогла ему баня.
- Сон лучше всякого лекарства.
- Лук - здоровью друг.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жует, тот долго живет.
- Аппетит приходит во время еды.
- Хлеб - всему голова.
- Хлеб - бабушка, вода - матушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Красна река берегами, обед - пирогами.
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
- Там, где нет мяса, - свекла герой.
- Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
- Обед без овощей, что праздник без музыки.
- Чеснок да лук от семи недуг.
- Движение - спутник здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.

## Загадки о здоровом образе жизни

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло.)

Мойдодыру я родня,  
Отверни-ка ты меня,  
И холодной водою  
Живо я тебя умою. (Кран с водой.)

До чего ж приятно это!  
Дождик теплый, подогретый.  
На полу не видно луж,  
Все ребята любят ... (душ).

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей. (Гребешок.)

Грязнулю всегда выручает ... (вода).

Зубов много, а ничего не ест. (Расческа.)

У нее с утра дела:  
Чистит зубы добела. (Зубная щетка.)

Светленько, чистенько,  
Посмотреть любенько. (Зеркало.)  
Не стукнет, не брякнет,  
А ко всякому подойдет. (Сон.)

Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,  
И пока она гуляла, спинка розовою стала. (Мочалка.)

Милее милого, слаще сладкого? (Сон.)

Под мостом-мостищем,  
Под сободем-соболищем  
Два соболька разыгрались. (Брови и глаза.)

Два соседа-непоседы:  
День на работе, ночь на отдыхе. (Глаза.)

Два Егорки живут возле горки,  
Живут дружно, а друг на друга не глядят. (Глаза.)

У чурки две печурки? (Нос.)

Что никогда не лень делать? (Дышать.)

Плосконька досочка:

По краям обшивочка,  
А в середине дырочка. (Ухо.)

Не сеют, не сажают, сами вырастают. (Волосы.)

Белы овечки глядят из-под печки. (Зубы.)

Белые силачи рубят калачи,  
Красный говорун подкладывает. (Зубы и язык.)

Всегда во рту, а не проглотишь? (Язык.)

Скок да скок, за решеткой зверек,  
Что ты знал, обо всем рассказал. (Язык.)

Всю жизнь ходят в обгонку,  
А обогнать друг друга не могут. (Ноги.)

Одну меня не едят, а без меня мало съедят. (Соль.)

Сидит баба на грядках вся в заплатках,  
Кто заплату оторвет, тот заплачет и уйдет. (Лук.)

Красная девица росла в темнице,  
Люди в руки брали, косы рвали. (Морковь.)

Был ребенок - не знал пеленок,  
Стал стариком - сто пеленок на нем. (Капуста.)

Курочка-пустодум свила гнездо за двором,  
Яйца несет, в землю кладет. (Картошка.)

Это что такое: в землю вросло,  
Сверху толсто, снизу остро, собой красно? (Свекла.)

Когда апрель берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она через меня. (Скакалка.)

Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками -  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

Этот конь не ест овса.  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед.)

Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих,  
Что за кони у меня? (Коньки.)

Мы - проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы,  
В дождь - лежим,  
В снег - бежим,  
Уж такой у нас режим. (Лыжи.)