

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»

Подготовила:
Аджиниязова К.А.
воспитатель

**Картотека стихов по формированию
здорового образа жизни**



г.Сургут

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

Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:
«Ой-ой-ой! Болит животик!
Зря я не послушал маму –
Съел конфет два килограмма!»

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

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.

Не смотрите долго телевизор!

По телевизору тюлень
Смотрел мультфильмы целый день.
А после до конца недели
У бедного глаза болели.

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! ***

Болейте на здоровье

Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки
Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрывала.
Не желает пить таблетку,
Как ни просит мама Светку.
Не желает нипочём!
«Вот как стану я врачом,
Только сладкие таблетки
У меня пить будут детки.
Запрещу колоть уколы,
И освобожу от школы.
Я скажу: «Примите, детки,
От простуды три конфетки.
А от кашля шоколад
Принимать два дня подряд.
Пейте молоко коровье
И болейте на здоровье!»
Автор: Валентина Черняева

Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить.
Чтобы не было болезней,
Верить в силы, не грустить.

Мойте руки перед едой!

Вздыхает мартышка:
«Какая судьба!
Я, кажется, стала глазами слаба.

Беру я из хлебницы белый батон,
И сразу же чёрным становится он!»

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,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

Автор: Т. Семисынова

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.

Автор: Элени Керра

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.

Спорт для жизни очень важен...

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.

Автор: Сабри Надя

Тот, кто верит в свои силы,
В доброту и красоту,
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.

Стихи о здоровом образе жизни

Тренировкой и морковью
Сохраняется здоровье,
Но хотим продолжить речь
Как еще его сберечь.
Чтоб дожить нам с оптимизмом
До глубокой седины,
Обязательно туризмом
Заниматься мы должны.
На ночь есть вредно!

Лиса захотела поестъ вечерком.
В курятник она пробиралась тайком,
Но пёс в темноте на лисицу напал,
И в миг аппетит у плутовки пропал.