



**Здоровый образ жизни
в стихах,
пословицах,
поговорках,
загадках,
считалках.**



Маленький спортсмен.

Занимайся волейболом,
Греблей, плаванием, футболом
Змеев пестрых запускай,
На коньках зимой гоняй.
Езди на велосипеде
И всегда стремись к победе.
Сильным будь на радость всем
Славный маленький спортсмен.



(Е. Багряна)

Горка.

Как на горке, на горе,
На широком на дворе
Кто на санках, кто на лыжах,
Кто повыше, кто пониже,
Кто потише, кто с разбега,
Кто по льду, а кто по снегу.
С горки-ух! На горку- ух!
Бух! Захватывает дух!



(А.Прокофьев).

Хоккей.

Не пустяшная забота-
Уберечь свои ворота.
Лед звенит, судья свистит-
Нападение летит.
Локти врозь, колени вместе,
Шутки брось, вратарь на месте.
-Ну-ка, вдарь! Ну-ка, вдарь!
Улыбаются вратарь.
Шайба мышкой без хвоста
Прошмыгнула в ворота.



(А.Прокофьев).

Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.



Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачу:
Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



Заботимся о здоровье.

Жарким днем на южном пляже
Эскимо всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забуть нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

Не кричи ты другу в ухо-
Может он лишиться слуха.
А с глухим не поболтать,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.

Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.

Нараспашку и без шапки-
Нынче модно так ходить.
Только модникам придется
От уколов слезы лить.



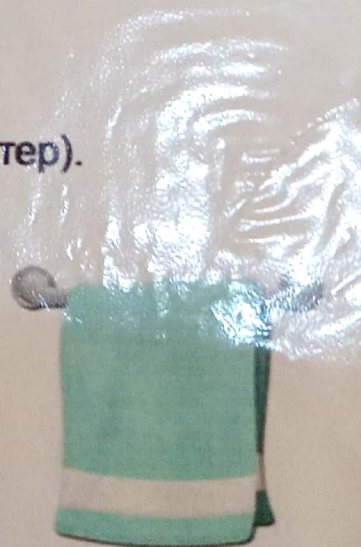
На жаре в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежика таз берет,
Мордочку ежонку трет.
Только спину, только спину
Не потрешь родному сыну.
Ходит по росе лесной
Он с немывтою спиной.
Вот как, посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хорошо, ребята, все ж,
Что никто из вас не еж!

(Г.Виеру)

Вредные советы.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять...

(Г.Остер).



Письмо.

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой!
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите- не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще-
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья. Ваш Тувим.

(Ю.Тувим).

