**Стихи, пословицы, считалки и поговорки о здоровом образе жизни.**

**Младшая группа**

\*\*\*

Что за грохот, что за шум?

Стены все качаются.

Это наши ребятишки

Зарядкой занимаются.

\*\*\*

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

\*\*\*

Если хочешь быть здоров,

Правильно питайся.

И от всей души всегда

Всем ты улыбайся.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь —

Моя первая любовь.

\*\*\*

Ты расчёску уважай,

А другим её не давай.

Без неё, друзья мои,

Будем мы, как дикари!

\*\*\*

Если долго в даль глядеть,

На зеленый 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.

**Мишка**

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

*Е. Чарушин, Е. Шумская*

\*\*\*

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

**Средняя группа**

\*\*\*

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И всё будет получаться.

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

  \*\*\*

Мы на улицу ходили.

В игры разные играли –

Бегали, соревновались.

Так здоровья набирались

  \*\*\*

Чтоб всегда здоровыми быть,

Нужно нам на улицу ходить.

На природе отдыхать.

Свежим воздухом дышать.

  \*\*\*

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

  \*\*\*

Делай ты всегда зарядку

И морковки больше ешь

И тогда тебя в здоровье

Ожидает лишь успех.

  \*\*\*

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,

Мы здоровье укрепляем,

Отдыхаем от души!

\*\*\*

Если хочешь быть здоровым,

Обойтись без докторов –

Закаляйся, умывайся,

Спортом разным занимайся.

 \*\*\*

Чтобы не было микробов,

В чистоте должны все жить.

Чтобы не было болезней,

Верить в силы, не грустить.

  \*\*\*

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

   \*\*\*

Если хочешь быть здоровым,

Ешь чеснок и лук.

В них есть много витаминов,

Они помогут от всех недуг.

   \*\*\*

Песни кто всегда поёт

И с улыбочкой живёт,

Ничего тому не страшно –

Много лет он проживёт

  \*\*\*

Буду я зарядку делать,

Буду крепок я всегда.

И сибирского здоровья

Будет много у меня.

  \*\*\*

Занимайся ты зарядкой

По утрам и вечерам.

Будешь сильным, смелым, ловким,

Болеть не будешь никогда.

   \*\*\*

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,

Мы здоровье укрепляем,

Отдыхаем от души!

    \*\*\*

Когда утром ты встаёшь,

Сразу умывайся.

Зубы чисти, улыбайся,

Спортом занимайся.

\*\*\*

Если будешь улыбаться,

Добрым будешь ты всегда,

Тебе нечего бояться –

Жить ты будешь лет до ста!

  \*\*\*

Каждый раз после прогулки

Руки мы спешим помыть.

Чтобы не было микробов,

В чистоте должны все жить!

  \*\*\*

Чтобы мне здоровым быть,

Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь –

Моя первая любовь.

  \*\*\*

Я качаюсь на качели,

На скакалочке скачу,

Ведь здоровый образ жизни

Очень я вести хочу.

  \*\*\*

Чтоб здоровой жизнью жить,

Надо овощи любить.

Фрукты тоже хорошо.

И зарядочка ещё.

   \*\*\*

Чтоб у вас здоровье было,

Не забудь про пасту с мылом.

С физкультурой подружись

И работать не ленись.

  \*\*\*

Я скакала на скакалке,

Чтобы быть спортменкой.

А когда я подросла,

Стала инжинеркой

  \*\*\*

Если хочешь долго жить,

Правильно питайся.

Овощи и фрукты ешь,

Зарядкой занимайся.

  \*\*\*

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

  \*\*\*

Верь в свои силы,

Настойчивым будь.

Ждёт тебя в жизни

Счастливейший путь.

  \*\*\*

Тот, кто верит в свои силы,

В доброту и красоту,

Никогда и у здоровья

Не останется в долгу.

  \*\*\*

Я здоровье берегу –

Тело в чистоте держу.

Чтоб душа была здоровой,

С физкультурой я дружу.

  \*\*\*

Утром делаю зарядку,

Зубы чищу я всегда.

Приучаюсь по порядку

Выполнять я все дела.

  \*\*\*

Я здорова и красива.

В этом главная вся сила.

Малышей не обижаю,

Старших слушаю и уважаю.

  \*\*\*

Танцами мы увлеклись

Для здоровья, для души.

А потом нам все сказали,

Что во всем мы хороши.

  \*\*\*

Соблюдай режим дня –

Это важно для тебя.

Вовремя ложись спать,

Чтобы утром бодрым встать.

  \*\*\*

На экскурсии мы ходим,

Отдыхаем на природе.

Познаём мы мир вокруг,

Чтоб не получить недуг.

  \*\*\*

Спорт и физкультура,

Всех вперёд ведут.

В трудную минуту

Нас не подведут.

 \*\*\*

Для тела - физкультура,

А для души – оптимизм,

Здоровье ты получишь.

А это лучший приз.

 \*\*\*

Ты осанку береги –

Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока –

Кальций нужен нам всегда.

 \*\*\*

Физкультурой занимаюсь,

Чтобы быть красивой.

И всегда всем улыбаюсь,

Чтобы быть счастливой.

**Старшая группа**

\*\*\*

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.

\*\*\*

Я здоровье укрепляю,

Спортом занимаюсь,

И холодною водой

Утром обливаюсь!

На кобыле по полям

В детстве я скакала.

Не успела оглянуться

В конный спорт попала!

\*\*\*

**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*

\*\*\*

Физминутки помогают

На уроках отдыхать.

Чтобы дальше нам трудиться

И учиться лишь на «5»!

\*\*\*

Чтоб красивой, стройной быть,

Обруч надо мне крутить,

На скакалочке скакать,

В игры разные играть

\*\*\*

Футболисты, футболисты,

Футболисты – мальчики,

Лишь бы вместо головы

Не появились мячики.

\*\*\*

Любит музыку мой папа.

От него не отстаю.

Он играет на гармошке,

Я гантели подниму.

\*\*\*

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.

\*\*\*

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

\*\*\*

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и играть.

Больше плавать и резвиться,

И, конечно, не скучать.

Чтоб здоровым, крепким быть,

Надо развиваться.

И для тела и души

Спортом заниматься.

\*\*\*

Всей семьёй в поход мы ходим,

Отдыхаем на природе.

Бегаем и загораем.

Так здоровье укрепляем.

Рано утром мы встаём,

На зарядку все идём,

Потому что физкультура

Укрепляет мускулатуру.

Если хочешь долго жить –

Правильно питайся.

Овощи и фрукты ешь,

Зарядкой занимайся.

\*\*\*

Буду спортом заниматься

Танцем, песней увлекаться.

Отжиматься, приседать,

Не лежать и не скучать.

Я хочу здоровым быть,

Чтоб к врачам мне не ходить.

Очень хорошо, что я

Бегать научился.

Был бы повнимательней,

В яму б не свалился.

\*\*\*

Бегаю и прыгаю,

Спортом занимаюсь.

Чтоб здоровой быть всегда,

Я и закаляюсь.

Чтобы быть всегда в порядке,

Делай по утрам зарядку.

Чтобы вам дружить с фигурой,

Занимайтесь физкультурой.

\*\*\*

Я спортивная девчонка

И на шейпинг я хожу.

Буду я стройна и ловка.

Всех здоровьем удивлю.

 \*\*\*

Прыгала я, бегала,

Резвилась и скакала.

А немного подросла,

Чемпионкой стала.

Много ела и спала,

Вдруг на шейпинг я пошла.

И теперь я поняла,

Что здоровье обрела.

\*\*\*

**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.

*Е. Силенок*

\*\*\*

**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!

**Подготовительная группа**

**Если хочешь быть здоров**.

Можешь прыгать и скакать,

Можешь бегать и играть.

Добрым быть, весёлым быть.

Руки всегда с мылом мыть.

Зубы чисти в день два раза,

Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши

И не лезь ты, друг мой, в лужи.

Будешь спортом заниматься,

Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,

Если про зарядку не забудешь.

Мойся в бане, закаляйся.

Правильно всегда питайся.

Правильно всегда сиди,

За осанкой следи.

Не травись ты табаком,

Чтоб не выглядеть глупцом.

Ты здоровье береги,

Сам себе ты помоги!

\*\*\*

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,

Умывайся и гимнастикой занимайся.

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Малышей не обижай,

Маму с папой слушайся.

Старших всех ты уважай.

И всё у тебя получится!

\*\*\*

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*

\*\*\*

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!

\*\*\*

**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.

\*\*\*

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*

\*\*\*

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*

\*\*\*

**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.

*Т. Семисынова*

\*\*\*

Ты 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.

\*\*\*

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*

\*\*\*

Каждый день стою у стенки,

У меня болят коленки,

Но без устали стою —

За осанкою смотрю.

**О витаминах**

Что такое витамины

И зачем они нужны?

Мы вам всем сейчас расскажем,

Витамины ведь важны!

Чтобы зренье сохранить,

Витамин «А» нужно пить.

Он нам роста добавляет,

Волосы и ногти укрепляет!

Если быстро ты устал,

На уроках засыпал,

Витамины «В» попей –

Жизнь будет веселей!

А иммунную систему

Будем все мы укреплять,

И для этого всегда

Витамин «С» принимать!

От простуды помогает

Витамин нам «С» всегда.

Он в капусте и в моркови,

В ягодах он и в лимоне!

Кости тоже укрепляй,

Витамин «Д» принимай.

Есть он в солнечных лучах,

В рыбе, яйцах, овощах!

Витаминный алфавит

Изучи ты с детства.

Чтоб ангину и рахит,

Не получить в наследство.

Витаминов очень много,

Как в них разобраться?

К доктору всегда, друзья,

Нужно обращаться!

**Пословицы о здоровом образе жизни**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
  
Болен - лечись, а здоров - берегись.  
  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.  
  
Двигайся больше - проживешь дольше.  
  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
  
Ходи больше, жить будешь дольше.  
  
Горьким лечат, а сладким калечат.

**Считалки.**

Тили-тили, тили- бом,

Сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку:

Получил зайчишка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай заиньке компресс.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре,

Кто не спит у нас в квартире?

Всем на свете нужен сон. Кто не спит, тот выйдет вон!

\*\*\*

Подвернула мышка ножку,

Захромала вдруг немножко.

Наложили ей повязку,

И она пустилась в пляску.

Кто не верит? Это он.

Выходи из круга вон!

**Загадки.**

Не сеют, не сажают, а сами вырастают(волосы).

Полон хлевец белых овец (зубы).

У двух матерей по пять сыновей(руки, пальцы).

На ночь два оконца сами закрываются, а с восходом солнца сами открываются(глаза).

Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут(ноги).

Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, на кочке дремучий лес(человек).

Живут два друга, глядят в два круга(глаза).

Живет мой братик за горой, не может встретиться со мной.

От соринки, от пылинки оба братца плачут(глаза).

Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые, грустные или задорные, милые ваши…(глаза).

Круглые озера никогда не замерзают(глаза).

Два братца глядятся, друг друга не видят(глаза).

Вокруг пенька два щенка(глаза).

Два Егорки живут возле горки(глаза).

Что легко носить, но трудно сосчитать(волосы).

В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет…(ухо).

Один говорит, двое глядят, двое слушают(язык, глаза, уши).

Горшок умен, хоть семь дырочек в нем(голова).

Два яблочка во мху, да морковка наверху(глаза, нос).

На две печки одно поленце(нос).

За белыми березами бездонная яма(рот, зубы).

Он по вкусу даст нам знать- отодвинуть иль глотать(язык).

Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает(зубы, язык).

Два соседа- непоседы, день на работе, ночь на отдыхе(руки).

Сидит Пахом на коне верхом, книги читает, а грамоты не знает(очки).

Сами верхом, а ноги за ушами(очки).

На носу сидим, на мир глядим, за уши держимся(очки).

Гладко, душисто, моет чисто(мыло).

Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повыгнала(зубная щетка).

Зубастая, а не кусается, как она называется?(расческа).

Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов(душ).

Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет…(спорт).

Для здоровья, для порядка людям всем нужна…(зарядка).

Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней(доктор).

Горькими бывают, сладкими бывают, ойкают дети и запивают(таблетки).

Я под мышкой посижу и что делать, укажу: или разрешу гулять, или уложу в кровать(термометр).