

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»**

**Стихи для детей
о Здоровом Образе Жизни**

Оглавление

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РАЗНОМ	4
Маршак С.Я. ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ	4
Михалков С.Н. ПРИВИВКА	6
Михалков С.Н. ТРИДЦАТЬ ШЕСТЬ И ПЯТЬ.....	7
Михалков С.Н. ОВОЩИ	8
Мориц Ю. ПАНАМА.....	9
Мориц Ю. ПОДУШКА.....	10
Мориц Ю. ЛИМОН МАЛИНОВИЧ КОМПРЕСС.....	10
Успенский Э. РАЗГРОМ	11
Успенский Э. КАК МЫ ВРЕМЯ ПРОВОДИЛИ.....	12
Токмакова И. КУПИТЕ ЛУК	12
Токмакова И. ТИЛИ - ТИЛИ	12
Токмакова И. ГНОМ.....	13
Токмакова И. ОДИН ДОМА	13
Орлова В. С БАЗАРА	14
Барто А. ДЕВОЧКА ЧУМАЗЯ	14
СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И ЗАКАЛКЕ	16
Гришин А. ЗДОРОВЬЕ.....	16
Островский С. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ.....	16
Ярославцев Н. МЫ ЗДОРОВЫ.....	17
Бундур О. ЖЕЛЕЗНОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	17
Белова Б. ПЕСЕНКА ПРО ЗАКАЛКУ	17
Новикова А. ЗДОРОВЬЕ, ЗАКАЛКА – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!.....	18
Семисынова Т. ЗАКАЛКА	19

Семисынова Т. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ	19
Будрур О. ЛЕДЯНАЯ ВОДА	19
Петрова З. ФИЗКУЛЬТ – УРА!	20
СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ	21
РАСПОРЯДОК ДНЯ	21
МОЙ ДЕНЬ. УТРО	22
СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГИГИЕНЕ, ЧИСТОТЕ	24
ДОКТОР.....	24
РАЗ МИКРОБ, ДВА МИКРОБ	25
ЧИСТЫЕ ЗУБЫ	25
МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ!.....	26
МОЙТЕ ОВОЩИ ВСЕГДА!	26
МЫШКА ПЛОХО ЛАПКИ МЫЛА	26
ЗАЧЕМ МНЕ НАДО РУКИ МЫТЬ?.....	27
РУКИ МОЮТ МЫЛОМ!	27
ПОЛОСАТЫЕ СТИХИ	28
КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ.....	29
МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ!.....	29
НЕ ЗАБУДЬ О ГИГИЕНЕ!.....	29
ЛАДОШКИ.....	30
ЗЕРКАЛО ЛЮБИТ ЧИСТЫЕ ЛИЦА	30
ЧИСТЮЛЯ	31

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РАЗНОМ

Маршак С.Я. ВОТ КАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Жил человек рассеянный
На улице Бассейной.
Сел он утром на кровать,
Стал рубашку надевать,
В рукава просунул руки
Оказалось, это брюки.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Надевать он стал пальто
Говорят ему: не то.
Стал натягивать гамаши
Говорят ему: не ваши.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду.
Вместо валенок перчатки
Натянул себе на пятки.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Однажды на трамвае
Он ехал на вокзал
И, двери открывая,
Вожатому сказал:
- Глубокоуважаемый
Вагоноуважатый!
Вагоноуважаемый
Глубокоуважатый!
Во что бы то ни стало
Мне надо выходить.

Нельзя ли у вокзала
Трамвай остановить?
Вожатый удивился
Трамвай остановился.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Он отправился в буфет
Покупать себе билет.
А потом помчался в кассу
Покупать бутылку квасу.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Побежал он на перрон,
Влез в отцепленный вагон,
Внес узлы и чемоданы,
Рассовал их под диваны,
Сел в углу перед окном
И заснул спокойным сном...
- Это что за полустанок?
Закричал он спозаранок.

А с платформы говорят:
- Это город Ленинград.
Он опять поспал немножко
И опять взглянул в окошко,
Увидал большой вокзал,
Удивился и сказал:
- Это что за остановка
Бологое иль Поповка?
А с платформы говорят:
- Это город Ленинград.

Он опять поспал немножко
И опять взглянул в окошко,
Увидал большой вокзал,
Потянулся и сказал:

- Что за станция такая
Дибуны или Ямская?
А с платформы говорят:
- Это город Ленинград.

Закричал он: - Что за шутки!
Еду я вторые сутки,
А приехал я назад,
А приехал в Ленинград!
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной!

Михалков С.Н. ПРИВИВКА

— На прививку! Первый класс!
— Вы слышали? Это нас!.. —
Я прививки не боюсь:
Если надо — уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и — пошел...

Это только трус боится
На укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и щучу.

Я вхожу один из первых
В медицинский кабинет.
У меня стальные нервы
Или вовсе нервов нет!
Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..

— На прививку! Первый класс!
— Вы слышали? Это нас!.. —
Почему я встал у стенки?

У меня... дрожат коленки...

Михалков С.Н. ТРИДЦАТЬ ШЕСТЬ И ПЯТЬ

У меня опять:
Тридцать шесть и пять!

Озабоченно и хмуро
Я на градусник смотрю:
Где моя температура?
Почему я не горю?
Почему я не больной?
Я здоровый! Что со мной?

У меня опять:
Тридцать шесть и пять!

Живот потрогал - не болит!
Чихаю - не чихается!
И кашля нет! И общий вид
Такой, как полагается!
И завтра ровно к девяти
Придется в школу мне идти
И до обеда там сидеть -
Читать, писать и даже петь!
И у доски стоять, молчать,
Не зная, что же отвечать...

У меня опять:
Тридцать шесть и пять!

Я быстро градусник беру
И меж ладоней долго тру,
Я на него дышу, дышу
И про себя прошу, прошу:
"Родная, миленькая ртуть!
Ну, поднимись еще чуть-чуть!
Ну, поднимись хоть не совсем -

Остановись на "тридцать семь!"

Прекрасно! Тридцать семь и два!

Уже кружится голова!

Пылают щеки (от стыда!)...

- Ты нездоров, мой мальчик?

- Да...

Я опять лежу в постели -

Не велели мне вставать.

А у меня на самом деле -

Тридцать шесть и пять!

Михалков С.Н. ОВОЩИ

Хозяйка однажды с базара пришла,

Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Горох,

Петрушку и свеклу.

Ох!...

Вот овощи спор завели на столе -

Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?

Капуста?

Морковка?

Горох?

Петрушка иль свекла?

Ох!...

Хозяйка тем временем ножик взяла

И ножиком этим крошить начала:

Картошку,

Капусту,

Морковку,

Петрушку и свеклу.
Ох!...

Накрытые крышкою, в душном горшке
Кипели, кипели в крутом кипятке:
Картошка,
Капуста,
Морковка,
Горох,
Петрушка и свекла.
Ох!...
И суп овощной оказался не плох!

Мориц Ю. ПАНАМА

Артём Агапкин шёл в панаме,
Погода жаркая была.
Ему навстречу вверх ногами
Собачка шла из-за угла.

Она была звездой цирка,
Весь город знал её в лицо,
И у неё была квартирка
Там, где Садовое Кольцо.

На день рожденья с пирогами
Она Артёма позвала,
И он пошёл с ней вверх ногами,
А на ушах панамы шла!

В восторге были все, включая
Трамвай, метро, фонтан с водой,
Аплодисментами встречая
Артёма с цирковой звездой.

И всех расхохотала дама,
Спросив: – Куда же смотрит власть?

Как на ушах идёт панама,
Должна которая упасть?!

Мориц Ю. ПОДУШКА

Подушка вышла на балкон,
Она проветриться хотела,
Но ветер стукнул кулаком, —
И вниз подушка полетела!

Там шёл весёлый человек,
Ему продуло ветром ушко, —
Вдруг на него, как с неба снег,
Упала целая подушка!

Но весельчак сказал: — Ура!
Привет, чудесная подружка!
Ужасный ветер! Будь добра,
Лежи спокойно, грей мне ушко!

Они шагали по Москве,
И никого не удивляло,
Что у него на голове
Подушка вместо одеяла!

Домой вернулись — пили чай,
И весельчак воскликнул: — Кстати,
Ты — чья подушка?.. Отвечай!
— Подушка я с твоей кровати.

Мориц Ю. ЛИМОН МАЛИНОВИЧ КОМПРЕСС

Когда я с дерева слезал,
Меня бы крокодил слизал,
Но чудом спас меня профессор
Вагон Вагонович Вокзал.

Вагон Вагонович Вокзал?
Ты что-то странное сказал.
А на волнах тебя качал
Арбуз Арбузович Причал?

Арбуз Арбузович Причал?
Таких я что-то не встречал,
Но передал тебе привет
Диван Диваныч Табурет.

Диван Диваныч Табурет?
Ты простудился, это – бред?
Простуду вылечит профессор
Дельфин Дельфиныч Винегрет.

Дельфин Дельфиныч Винегрет?
Ты сам простудой перегрет!
Куда наш детский врач исчез –
Лимон Малинович Компресс?!.

Лимон Малинович Компресс?
Он едет в лифте через лес,
И едет в лифте по реке
Он с чемоданчиком в руке.

Успенский Э. РАЗГРОМ

Мама приходит с работы,
Мама снимает боты,
Мама проходит в дом,
Мама глядит кругом.
Был на квартиру налёт?
Нет.
К нам заходил бегемот?
Нет.
Может быть, дом не наш?
Наш.

Может, не наш этаж?
Наш.
Просто приходил Серёжка,
Поиграли мы немножко.
Значит, это не обвал?
Нет.
Слон у нас не танцевал?
Нет.
Очень рада.
Оказалось,
Я напрасно волновалась!

Успенский Э. КАК МЫ ВРЕМЯ ПРОВОДИЛИ

Мы гуляли, загорали,
Возле озера играли.
На скамейку сели,
Две котлеты съели.
Лягушонка принесли
И немного подросли

Токмакова И. КУПИТЕ ЛУК

Купите лук, зеленый лук,
Петрушку и морковку!
Купите нашу девочку,
Шалунью и плутовку!
Не нужен нам зеленый лук,
Петрушка и морковка.
Нужна нам только девочка,
Шалунья и плутовка!

Токмакова И. ТИЛИ - ТИЛИ

Тили-тили-тили-тили,
Мы поводу не ходили,
Приходил Егорка,

Приносил ведро.
Мыли-мыли-мыли-мыли,
Бело-набело отмыли.
Лишь головка одна
Вся черным-черна!

Токмакова И. ГНОМ

К нам по утрам приходит гном.
В Москве приходит, прямо в дом!
И говорит все об одном:
- Почаще мойте уши!
А мы кричим ему в ответ:
- Мы точно знаем, гномов нет! -
Смеется он : - Ну нет так нет, -
Вы только мойте уши!

Токмакова И. ОДИН ДОМА

Я один остаюсь,
Я совсем не боюсь,
За окошком темно.
Это мне все равно.
Свет повсюду включу.
Посижу, помолчу.
Занавешу окно.
Папа с мамой - в кино.
Я один остаюсь.
Я совсем не боюсь.
Может, в кухню схожу.
За столом посижу.
К чаю пряники есть.
Но не хочется есть...
Кто - то в стенку стучит.
Телевизор молчит.
Я в ответ постучу.
Телевизор включу,

Время быстро пройдет,
К нам чужой не зайдет.
Холодильник урчит.
Кто - то в стенку стучит.
Папа с мамой в кино
Очень - очень давно...

Орлова В. С БАЗАРА

-Откуда идёшь ты,
Лягушка-квакушка?
-С базара домой,
Дорогая подружка!
- а что ты купила?
- Всего понемножку:
Купила КВАпусту.
КВАСоль
И КВАртошку.

Барто А. ДЕВОЧКА ЧУМАЗАЯ

- Ах ты, девочка чумазая,
где ты руки так измазала?
Чёрные ладошки;
на локтях - дорожки.
- Я на солнышке
лежала,
руки кверху
держала.
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.
- Ах ты, девочка чумазая,
где ты носик так измазала?
Кончик носа чёрный,
будто закопчённый.
- Я на солнышке
лежала,
нос кверху
держала.

ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,
ноги в полосы
измазала,
не девочка,
а зебра, ноги-
как у негра.

- Я на солнышке
лежала,
пятки кверху
держала.

ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

- Ой ли, так ли?
Так ли дело было?
Отмоем всё до капли.

Ну - ка, дайте мыло.

МЫ ЕЁ ОТОТРЕМ.

Громко девочка кричала,
как увидела мочалу,
цапалась, как кошка:

- Не трогайте
ладошки!

Они не будут белые:
они же загорелые.

А ЛАДОШКИ - ТО ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -
разобиделась до слёз:

- Ой, мой бедный
носик!

Он мыла
не выносит!

Он не будет белый:
он же загорелый.

А НОС ТОЖЕ ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -
кричала громким голосом:

- Ой, боюсь щекотки!
Уберите щётки!

Не будут пятки белые,
они же загорелые.
А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.
- Вот теперь ты белая,
Ничуть не загорелая.
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И ЗАКАЛКЕ

Гришин А. ЗДОРОВЬЕ

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.

Островский С. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.

А летом загорелый
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!

Ярославцев Н. 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!

Бундур О. 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.

Белова Б. ПЕСЕНКА ПРО ЗАКАЛКУ

Я гулять иду – в платке,
В тёплых рукавицах.
Кошка Мурка – налегке,
Ветра не боится.

И зимой она, и летом
Всюду ходит босиком,
И при всём, при всём при этом
Грипп ей вовсе не знаком.

И ангины нет у кошки,
И бронхита тоже нет,
Потому что закаляться
Начинала с детских лет.

Новикова А. ЗДОРОВЬЕ, ЗАКАЛКА – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!

В зимнюю стужу волнует вопрос:
Холодно очень, не высунуть ль нос?
Вы приготовьтесь, ладошки потрите,
К колодцу вприпрыжку скорее бегите.

Прекрасно зимой обливаться водой.
Мороз все серчает, трясет бородой.
Облившись водицей, тулуп ты надел.
Мороз удивился и сам в лужу сел.

Сердился мороз, скрипел и пыхтел,
Весь мир подчинить своей воле хотел.
Да вот незадача: хоть страшен мороз,
Но все же найдется, кто высунет нос.

Здоровье, закалка – превыше всего,
И знают об этом все люди давно.
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!

Семисынова Т. ЗАКАЛКА

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Семисынова Т. ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

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.

Будруп О. ЛЕДЯНАЯ ВОДА

Я стою у края ванны
Утром, как на берегу.
И подумать даже странно:
Неужели вновь смогу?
Окатил себя водою от макушки и до ног,
Так доволен я собою,
Что не струсил, снова смог!
Нет ни дрожи, ни мурашек –
Полотенцем их сводил.
Ничего теперь не страшно, если утром победил!

Петрова З. ФИЗКУЛЬТ – УРА!

Есть у нас в квартире Таня,
У неё всегда страдания,
Очень странная она:
Ни здорова, ни больна.
Каждый день у этой Тани
Начинается с рыданий:
«Умываться я боюсь,
Ой, не надо, простужусь!»
А ребята говорят
Тихо, без досады:
«Закаляться, закаляться,
Закаляться надо!»
Во дворе звенят мячи,
Крутятся скакалки,
Дети лепят куличи
И играют в салки,
Только Таня у окна
Всё сидит, сидит одна.
Говорят ребята ей:
«Выходи гулять скорей!
Солнце жарко греет,
Выходи скорее!»
Таня хнычет: «Ой, боюсь,
Я на солнце обожгусь!»
Всё сидела и сидела
Наша Таня за окном,
Быстро лето пролетело,
Осень капает дождём.
Но для радости и смеха
Даже дождик не помеха!
Таню девочки зовут:
«Выходи, грибы растут».
Таня плачет: «Не хочу,
Я же ноги промочу!»
А ребята ей в ответ:

«Дождик – не преграда,
Закаляться, закаляться.

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О РЕЖИМЕ ДНЯ

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Скажем, ранняя пора...
Ровно в семь часов утра
У меня кричит будильник:
Тара-ра-ра! Тара-ра!

Я будильник отключу,
Я с кровати соскочу
На разминку: раз-два, раз-два!
Хоть и спать ещё хочу!

Умывальник! Голый торс!
Полотенца нежный ворс!..
Я на завтрак ем котлету,
Пью на завтрак тёплый морс!

А ещё через часок
Вжик! – на куртке поясок,
И уже в родную школу
Энергичный марш-бросок!

За занятием занятие –
Всюду должен успевать я,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

После школы на кружок!
Под ногой хрустит снежок...
Хрум-хрум-хрум! – несутся ноги
Сапожком за сапожок!

Вечер... Около пяти...
И домой пора идти...
Ох! – приятная усталость...
Ох! – счастливого пути!

Дома – стулоприседанье
За домашнее заданье,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!

Ну, а к десяти часам
Я ко сну готовлюсь сам:
По зубам еложу щёткой,
Гребешком по волосам!

Я ныряю в сон чудной
С мыслью праздничной одной:
День прошёл – какое счастье!
Завтра будет выходной!

МОЙ ДЕНЬ. УТРО

Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.
Для чего мне умываться?
Чтоб с лица смыть сон и лень.
Зубки чистить для чего?
Чтоб им быть белей всего –
Белей снега самого.

Завтрак

Для чего я завтрак ем?
Чтобы быть большой совсем.
Ем хлеб с маслом я и кашу.
Обгоняю куклу Машу,
Куклу Дашу и всех-всех.
А они, ну просто смех,
Невозможные копуши!
Не желают быстро кушать.

Обед

Голод чувствую к обеду,
Одержать могу победу
Над котлетой и над супом.
Я не буду такой глупой,
Чтоб голодной оставаться,
Голодайте сами, братцы!

Дневной сон

Сон дневной полезен очень,
Дети в нем растут нет мочи!
И умнеют на глазах,
Просыпаются – и ах!
Вспоминают все, что знают,
И с охотой напевают,
И стихи всю читают
Или сказки вспоминают.

Ужин

Вот и вечер. Вкусный ужин.
Он для роста очень нужен.
Нужен ужин для ума,
Посуди, дружок, сама:
За день сил уходит много,
Надо их вернуть немного.
Вот для этого и ужин.
Он приятен нам и нужен.

Ночной сон

День окончен, спать пора.
Вся на свете детвора
Хочет ночью отдыхать,
Крепко глазки закрывать
И смотреть чудесный сон:
Может быть, приснится слон,
Очень добрый и большой.
Может быть, морской прибой.
Пусть тебе приснится сон,
Утром не забудь о нем!
А сейчас – спокойной ночи,
Мы тебя все любим очень.

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГИГИЕНЕ, ЧИСТОТЕ

ДОКТОР

– Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
Или не мыть?

Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть или пореже?..

Отвечает доктор:

– ЕЖЕ! –

Отвечает доктор гневно:

– ЕЖЕ –

ЕЖЕ –

ЕЖЕДНЕВНО!

РАЗ МИКРОБ, ДВА МИКРОБ

Поселился раз микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Под ногтём у Паши.

– Хорошо! – сказал микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб, –
В новом доме нашем.

Здесь тепло, светло, уют,
Грязно тут и гадко тут.
А такая гадость
Нам, микробам, в радость.

Жил бы дальше тот микроб
И ещё один микроб,
И ещё один микроб,
Дети их и внуки.

Стали б строить небоскрёб,
Счастье быть у них могло б,
Только Паша взял и оп, –
С мылом вымыл руки.

ЧИСТЫЕ ЗУБЫ

Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир или бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Леню,

И помни о зубах весь день!

МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ!

Мойте руки и плоды, чтобы не было беды!

Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.
Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!

МОЙТЕ ОВОЩИ ВСЕГДА!

С аппетитом всё в порядке,
Зайка съел морковку с грядки,
Мыть не стал, а сунул в ротик,
И теперь болит животик.
Нет большого в том труда,
Мойте овощи всегда!

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!

ЗАЧЕМ МНЕ НАДО РУКИ МЫТЬ?

Зачем мне надо руки мыть?
Сказали, чтобы
С них убежали во всю прыть
Враги-микробы.

Но я же лопал «Геркулес»,
Как мне велели,
Пять дней качал какой-то пресс –
Ну, как качели!

На радость вредным докторам
Пил сок морковный
И даже бегал по утрам
Неделю ровно.

Короче, стал я силачом,
Всех поборю я,
И только маме нипочем
Я не втолкую:

Теперь микробов без труда
Сам раскидаю!
Зачем же руки мыть тогда?
Не понимаю...

РУКИ МОЮТ МЫЛОМ!

Пришел в поликлинику
Вова Петров.
Захныкал Петров:
"Что-то я нездоров.
Так странно и жутко урчит мой живот,
Как будто
В нем кто-то ужасный живет!"
И доктор
Петрову прилечь предложил,

И ухо
К его животу приложил,
Урчанье послушал,
Серьезно молча,
И брови полезли на лоб у врача.
До этого
Доктор не слыхивал, чтобы
Внутри пациента
Болтали
Микробы!
Один говорил,
Что сегодня снаружи
Он прибыл в живот
На невымытой груше.
Другой говорил,
Что Петров ему друг,
Поскольку неделю
Не мыл своих рук,
И в гости
Отправил к себе через рот,
Руками невымытыми
Взяв бутерброд.
И доктор
Седой головой покачал,
И пальцами
В крышку стола постучал,
И Вова сказал:
"От такого соседства
Вас быстро избавит
Надежное средство".
"Какое?"—
Спросил его Вова уныло.
И доктор сказал:
"Туалетное мыло".

ПОЛОСАТЫЕ СТИХИ

Полосатые тигрята
От рожденья полосаты.

Есть полоски у Енота,
И у Зебры их без счёта.
Есть полоски на матрасе,
И полоски на матроске.
У шлагбаума – полоски,
И полоски на берёзке.
Есть красивые полоски
У рассвета и заката.
Но встречаются ребята –
Все от грязи полосаты...
Не хочу про них писать
В полосатую тетрадь.

КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.
Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.
А кто не умывается,
Никак не называется.

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!»

НЕ ЗАБУДЬ О ГИГИЕНЕ!

Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Дома нужно очень быстро
Вымыть ручки чисто-чисто.
Хороша морковка с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!

Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.
Часто врач спешит на помощь,
Где едят немытым овощ.
Там живот болит, озноб, А всему виной — микроб.

Он малюткой-невидимкой
Ждет на ягодах в корзинке,
Вдруг малыш в один присест
Горсть немытых ягод съест.
Лето — время закаляться,
Загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
Не забудь о гигиене!

ЛАДОШКИ

Не пойму, как по ладошке
Мама обо всё узнала:
По царапине – что кошку
Я вчера за хвост таскала,
По пятну от шоколадки –
То, что лазила в буфет
И взяла себе украдкой
Десять маленьких конфет.
Даже то, что понарошку
Губы красила с утра,
Рассказали ей ладошки.
Может, их помыть пора?

ЗЕРКАЛО ЛЮБИТ ЧИСТЫЕ ЛИЦА

Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет:
– Надо умыться.
Зеркало охнет:

– Где же гребёнка?
Что же она не причешет ребёнка?
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха!

ЧИСТЮЛЯ

Затеял чистюля-енот постирушку.
Воды натаскал из речушки в кадуюшку,
Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска,
Рубашку, носки и штанишки в полоску.

Корыто пушистая пена накрыла.
Енот не жалел ни усилий, ни мыла,
И тщательно тёр о стиральную доску
Рубашку, носки и штанишки в полоску.

Синил незабудкой, душил медуницей,
Потом полоскал родниковой водицей,
И вешал на кустик сушиться к овражку
Штанишки в полоску, носки и рубашку.

А рядом с енотом, в грязи по колена,
Жила-поживала грязнуля-гиена.
Неряха вещей не стирала упрямо,
И пахла она, как помойная яма.

Енот не водился с грязнулей-гиеной,
Поскольку она не дружна с гигиеной.
А тот, кто не хочет прослыть замарашкой,
Стирает носки и штанишки с рубашкой.