

Если хочешь быть здоров...

**тематический сборник стихотворений
по ЗОЖ**



В сборнике вы можете найти стихи известных авторов, о здоровом образе жизни, адресованные дошкольникам и младшим школьникам. Сборник будет полезен библиотекарям, учителям, воспитателям детских садов в работе по пропаганде ЗОЖ.



О здоровье и болезнях

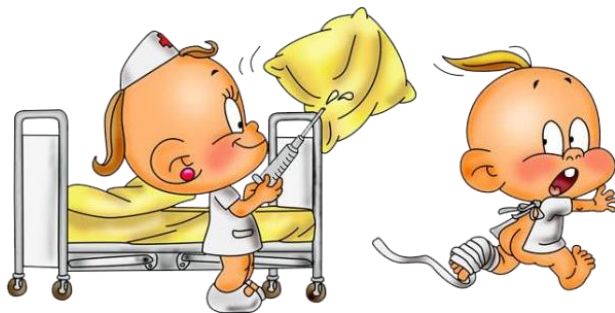
Барто А.Л.

ВОЛОДЯ БОЛЕН

Четвёртый день Володя С
кровати не встаёт.
Мечтал он о походе...
Какой уж тут поход!

Он неопасно болен,
Но встать нельзя — хоть плачь!
Он на футбольном поле
Упал, гоня мяч.

Тишина в квартире...
Такая тишина,
Как будто в целом мире
Настала тишина.



И только кошка ходит
По комнате, как тень.
Мама на заводе,
Ушла на целый день.

Люди на работе,
У каждого дела.
Бабушка Авдотья
С утра в кино ушла.

Разгадал он ребус,
Журнал прочёл давно,
И вот глядит на небо
В открытое окно.



Востоков С.

МИКРОБА

(из стихов талантливого двоечника)

Вот не моют руков мухи И
болят у мухов брюхи,
Потому что к ним в утробы Забираются
микробы.
Ведь микроба тоже, детка,
Руки с мылой моет редко!



Есеновский М.

ВИД ИЗ НОСА

У мальчика Юры ужаснейший насморк.

У мальчика Юры рассерженный вид.

Он насморку живо велит выметаться, а
насморк из носа ему говорит:

- Мне очень уютно в двухкомнатной норке, тут
шторки в оборках и окна на юг.

Сейчас приступаю я к влажной уборке, и
сопли, возможно, ручьем потекут.

Волнуется Юра:

— Мой нос не квартира, не дача, не вилла, не
дом, не сарай. А ну-ка проваливай прочь,
носопыра, и сопلي с собою свои забирай!

Но насморк смеётся:

— Напрасно психуешь. Со мной, как с тобою, всё
— в стенку горох.

В другой раз родителей слушаться будешь, не
будешь по лужам
ходить без сапог!

НА ПАМЯТЬ

У мальчика Юры сегодня ветрянка,
повсюду её заразительный смех.

Девчонка ветрянка пришла спозаранку, на
бал приглашает решительно всех.

Ведёт сквозь кусты по одной из дорожек
огромного парка к большому дворцу.

И белое платье в зелёный горошек весёлой
ветрянке сегодня к лицу.

И кружится Юра с ветрянкой на пару,
и белого платья летят кружева, и щёки пылают
и светятся жаром, и кругом за кругом идёт голова. Но
ветер подул, и исчезла ветрянка,

лишь белого платья мелькнул лоскуток.

Бриллиантовой зелени тусклая склянка
поставлена

в дальний в шкафу закуток.

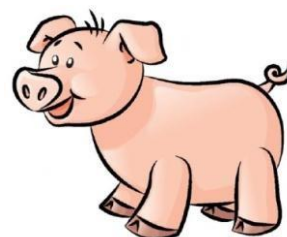
Как будто и не было белой беглянки, как
будто не встретились с ней на балу.

И только над бровью пленительной ямкой
остался ветрянки смешной поцелуй.



СВИНЬЮ ПОДЛОЖИЛИ

У мальчика Юры тяжёлая свинка,
здоровая свинка в кровати лежит.
Он свинку по спинке колотит:
— Подвинься!
А свинка на это ему говорит:
— Ты, верно, обижен, что горло раздуло и
температура с утра поднялась?
Что я на кровать завалилась, как дура, когда
мне положены лужи и грязь?
Люблю я, конечно, в грязи извозиться, люблю
из корыта похлёбку хлебать.
Но стоит хворобой какой заразиться, то
лучше скорей завалиться в кровать.
Здесь есть одеяло и даже подушка,
здесь тёплого Юры знакомый бочок.
Мы, тесно боками прижавшись друг к другу,
поборем болезнь,
не робей, старичок!



ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Болезненный Юра здоровьем не пышет: и
днём не гуляет, и ночью не спит,
и носом не дышит, и ухом не слышит, и в
пятке стреляет, и в шее скрипит.
Бесцветный бронхит и цветная краснуха в
атаку на Юру идут напролом.
И птичий гастрит, и свиная желтуха, и
среднего уха тройной перелом.
Наш Юра лежит на широкой постели
в компрессах и грелках, закутанный в плед.
Души огонёк еле теплится в теле,
надежд на поправку практически нет.
Быть может, ему, не пройдёт и недели,
холодные руки скрестим на груди.
Помянем его и игрушки поделим: тебе
— самолёты, а мне — . . . Погоди!
Нет, есть ещё средство последнее всё же, от
глаз уберите намокший платок.
Там Даша его ожидает в прихожей,
зовёт вместе с нею идти на каток.
Откуда не ждали, явилось спасенье, и
Юра не выглядит больше больным.
Какая удача, какое везенье,
что Даша его предпочла остальным!
Таблетки — в помойку! Компрессы — туда же!
Ведь Юра, похоже, не болен теперь.
В прихожей соседская девочка Даша
последнюю хворь провожает за дверь.

Коринец Ю.

КТО ОЧЕНЬ БОЛЕН

Кто очень болен, к тому игрушки
Приходят прямо в кровать,
И молча рядом лежат на подушке,
И тоже не могут встать.

Кто очень болен, тот ночью бредит Он
видит, как в тёмном саду
Едет кошка на велосипеде...
Он видит это в бреду.

Кто очень болен, любить медицину
Обязан, хоть плачь не плачь.
К нему остукивать грудь и спину
Приходит знакомый врач.

Кто очень болен, глотает микстуры,
Пилюли и порошки:
Зелёные, жёлтые, белые, бурые —
Даже, если горьки.

Кто очень болен, тот понимает,
Кто самый хороший друг,
Когда приходят папа и мама
И рядом садятся вдруг.



Мошковская Э.

АНГИНА

В горло влез Царап-Царапыч
И сидит, сидит, сидит.
Но могучий Кап-Кап-Капыч
На Царапыча сердит.
Он пошёл к нему из чашки,
Как из пушки на войне!..
И Царапу стало тяжело.
И полегче стало мне!

Синявский П.

НАШ КУЗНЕЧИК

Наш кузнечик расшалился,
С одуванчика свалился,
Покатился кувырком
И столкнулся с мотыльком.

Вот несчастье мамино!
Вот несчастье папино! —
На коленке ссадина,
На носу царапина.

Наш кузнечик непослушный
Посинел от синяков,
И теперь зелёнки нужно
Двадцать восемь пузырьков



Тим Собакин

БОРЬБА С ИНФЕКЦИЕЙ

Ветер выл,
как воют сто зверей.
Дождь по листьям колотил упруго.
Я и друг
стояли во дворе,
в тишине беседуя друг с другом.

Друг чихххнул!..
И маленький микроб, вылетев
из дружеского носа, специально
постарался, чтоб
угодить ко мне в ноздрю без
спроса.

Но, попав в гостеприимный нос,
микроорганизм устроил подлость: он
ущерб хозяину нанес, заразивши
носовую полость.

Я чихххнул —
не раз, а целых три!
Да и не понадобилось боле, чтобы
внутри дружеской ноздри гадкого
микроба отфутболить.

Долгую беседу мы вели,
между слов чихххая многократно.
А микроб
в двух метрах от земли
двигался
туда ? сюда ? обратно...

Наконец,
он рухнул под забор. Я
и друг обрадовались
оба:
дали мы инфекции отпор,
начихххав
на вредного микроба!

Яснов М. Д.

«Я МОЮ РУКИ»

Мыло бывает разным-преразным:
Синим, Зеленым, Оранжевым, Красным...
Но не пойму, отчего же всегда
Черной-пречерной бывает вода?



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.

О борьбе с вредными привычками

Синявский П. А.

«КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ»

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

Барто А.Л.

В МОРОЗ

Мороз сегодня лютый
И ветер ледяной.
Подростки почему-то
Одеты как весной.

Бежит мальчишка в батнике
И в куртке налегке,
Согнулся, как горбатенький,
На снежном сквозняке.

Старушка шепчет:
— Боже мой,

Озябнет молодежь! —
Ей говорят прохожие:
— От жизни отстаешь!

Мальчишка не простудится,
Не бойся,
Будет в целости:
В мороз
Дрожать на улице
Сегодня —
Признак зрелости.

Мошковская Э.

Куры курили и говорили:
- Мы куры. Мы дуры.
Но мальчик Коля,
который в школе,
который курит,
умней ли куриц?"

Остер Г.Б.

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.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

Никогда не разрешайте
Ставить градусник себе,
И таблеток не глотайте,
И не ешьте порошков.
Пусть болят живот и зубы,
Горло, уши, голова,
Все равно лекарств не пейте,
И не слушайте врача.
Перестанет биться сердце,
Но зато наверняка
Не прилепят вам горчичник
И не сделают укол.
Если ты попал в больницу
И не хочешь там валяться,
Жди, когда к тебе в палату
Самый главный врач придет.
Укуси его - и сразу
Кончится твоё лечение,
В тот же вечер из больницы
Заберут тебя домой.

Когда тебя родная мать
Ведет к зубным врачам,
Не жди пощады от нее,
Напрасных слез не лей.
Молчи, как пленный партизан,
И стисни зубы так,
Чтоб не сумела их разжать Толпа
зубных врачей.

Шевчук И.

ПРИЛИП

У меня беда, ребята,
Не ангина и не грипп.
Только влип я крепковато —
Потому что я прилип!

Не к обоям, не к белилам,
Не к жвачке на столе,
Не к покрашенным перилам,
Не к рабызганной смоле.

Не к кисельной сладкой луже
И не к липким почкам лип...
Я прилип гораздо хуже —
К ТЕЛЕВИЗОРУ прилип!



Финк И.

О вреде курения

Веселая лошадь однажды жила,
Паслась на лужайке и воду пила.
И всё бы прекрасно, и всё б ничего —
Жила бы лет двести скорее всего.

Но ей сигареты бычок подарил
И сам вместе с нею одну закурил.
Понравился лошади сизый дымок
И курит лошадка уйдя в закуток.

Веселая лошадь вдруг стала грустнеть,
И стала вдруг кашлять и стала потеть.
И сыпется грива, и меньше стал рост,
Дрожит и трясется прокуренный хвост.

- Ах, доктор, скорее спасите её!
Скорей аспирина, скорей мумиё!
Но доктор ответил - Не стоит спешить.
Должна пациенточка бросить курить.

Ведь знают все люди, и знает скотина,
Что вреден здоровью и грамм никотина.
А если лошадка не бросит курить,
То может до свадьбы своей не дожить.



О режиме дня и умении ценить время

Маршак С.

ДРЕМОТА И ЗЕВОТА

Бродили по дороге Дремота и Зевота.
Дремота забегала в калитки и ворота,
Заглядывала в окна
И в щелочки дверей И
детям говорила:
- Ложитесь поскорей!
Зевота говорила: кто спать скорее ляжет,
Тому она, Зевота, спокойной ночи скажет,
А если кто не ляжет
Сейчас же на кровать,
тому она прикажет
Зевать, зевать, зевать!

Михалков С.

НЕ СПАТЬ!

Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»
Нет, я не спорю и не злюсь —
Я чай на кухне пью.
Я никуда не тороплюсь.
Когда напьюсь — тогда напьюсь!
Напившись, я встаю
И, засыпая на ходу, Лицо
и руки мыть иду... Но вот
доносится опять
Настойчивый приказ:
«А ну, сейчас же марш в кровать!
Одиннадцатый час!»
Нет, я не спорю, не сержусь —
Я не спеша на стул сажусь
И начинаю кое-как
С одной ноги снимать башмак.
Я, как герой, борюсь со сном,
Чтоб время протянуть,

Мечтая только об одном:
Подольше не заснуть!
Я раздеваюсь полчаса,
И где-то в полусне
Я слышу чьи-то голоса,
Что спорят обо мне.
Сквозь спор знакомых голосов
Мне ясно слышен бой часов,
И папа маме говорит:
«Смотри, смотри! Он сидя спит!»
Я ненавижу слово «спать»!
Я ежусь каждый раз,
Когда я слышу: «Марш в кровать!
Уже десятый час!»
Как хорошо иметь права
Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!
В четыре! Или в пять!
А иногда, а иногда
(И в этом, право, нет вреда!)
Всю ночь совсем не спать!

Джанни Родари –

ЛЕЖЕБОКА

В понедельник
Я проснулся,
А во вторник Я
зевнул,
В среду
Сладко потянулся,
А в четверг
Опять заснул.
Спал я в пятницу.
В субботу
Не ходил я
На работу.
Но зато уж в воскресенье
Спал весь день без пробуждения!

О закаливании

Ладонщиков Г.

В ДЕНЬ МОРОЗНЫЙ

Удался денёк морозный,
Обжигает ветерок.
Возле кузницы колхозной
Заливается каток.

И на холоде ребята
Не дрожат, не устают —
Расчищают снег лопатой,
Из ведёрок воду льют...

Пусть мороз трещит, лютует!
Пусть холодный ветер дует!
Кто прилежно трудится —
И в стужу не простудится!



ПОУТРУ

Я беру
Поутру
Полотенце на руку
И бегом
Босиком
Умываться на реку.
В ней вода
Холодна,
У обрыва – омут.
Окунусь, Оботрусь
И скорее к дому.

О правильном питании

Михалков С.

ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ПЛОХО КУШАЛА

Юля плохо кушает,
Никого не слушает:
— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот.
— Супик?
— Нет...
— Котлетку?
— Нет...
Стынет Юлечкин обед.
— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!
— Сделай, внученька, глоточек,
Проглоти ещё кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
— Не могу, бабулечка! —
Мама с бабушкой в слезах —
Таёт Юля на глазах!
Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач,
Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!
А тебе скажу, девица:
Все едят —
И зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.
С хрустом Конь жуёт овёс.
Кость грызёт дворовый Пёс.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мёд.
В норке ужинает Крот,
Обезьянка ест банан.
Ищет жёлуди Кабан.
Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр и масло любит Мышь...
Попрощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, мамуля!

Яковлев Л.

«ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ»

Тому, кто любит пожевать
Бисквиты и конфеты,
Я обожаю раздавать
Полезные советы.
Ну, предположим килограмм
Вы съели шоколада,
И в добавленье килограмм
Вы съели мармелада,

И в заключение съели вы
Полтонны карамели,
А напоследок вы халвы
Сто тысяч пачек съели...
Но чтоб здоровью не вредить.
Вам надо без сомненья,
Всё это быстренько запить
Малиновым вареньем!



О физкультуре и спорте

Александрова З.

В ЗИМНЕМ БАССЕЙНЕ

На брови надвинуты шапки-ушанки,
Зима зовет на лыжи, на санки.
Зима на коньках приглашает кататься.
Зима не сердись нам охота купаться.

Пусть шарфы пушистые,
Пусть шапки ушастые,
Собой мы несем разноцветные ласты.

На голые плечи садятся снежинки.
Плывите, ныряйте, катайтесь на спинке!
Пусть лыжники мчатся заснеженным полем.
Нам весело плавать, то брасом то кролем.

Мы шлёпаем ластами будто тюлени.
Кругом ребятишки стоят в нетерпении.
И, как медвежонок на льдине весенней.
Купается солнышко с ними в бассейне.

Пусть замороженные зимние рамы,
Пусть охают бабушки, охают мамы,
Купаться зимой веселей и полезней,
И нам не страшны никакие болезни.

Купайтесь в бассейне, ныряйте в бассейне,
Купайтесь и в будни и в воскресенье,
Зимою морозной, порою веселее купаться, купаться в бассейне.



Барто А.

По порядку
Стройся в ряд!
На зарядку Все
поряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая, Мы
растем
Смелыми,
На солнце

Загорелыми.

Ноги наши
Быстрые,
Метки
Наши выстрелы,
Крепки
Наши мускулы
И глаза
Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!
На зарядку
Все поряд!

Левая!
Правая!
Бегая,
Плавая, Мы
растем
Смелыми,
На солнце
Загорелыми.

Берестов В.

КАК Я ПЛАВАТЬ НАУЧИЛСЯ

Спасибо тебе,
Крокодил надувной,
Зато, что ты лопнул
В воде подомной!
Но вместо того,
Чтобы крикнуть «Тону!»,
Возьму и руками
Раздвину волну.
Победой
Беда обернулась моя.
Смотрите! Я плаваю!
Плаваю я!
Теперь крокодил,
Если он надувной,
Не может уже
Подшутить надомной!



Львовский М.

ПЕСЕНКА О ЗАРЯДКЕ

Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляются даже доктора,
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром ранним
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день!

Трудный задали на дом нам урок,
Сделал я всё, что надо точно в срок.
Я без усталости трудился,
В состязаньях отличился,

И успел под вечер на каток.

Потому что утром ранним
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день!
Я дела выбираю потрудней,
Я задачи решаю посложней,
Я повсюду поспеваю,
Я усталости не знаю,
И звучит моя песня веселей.

Потому что утром ранним
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день!

О врачах

Берестов В.

ДОКТОР ЛЕБЕДЕВ

К нам доктор Лебедев пришёл.
Он шляпу снял. Он сел за стол.
Не понимая ничего,
Мы с братом смотрим на него.
Он без халата. Он с женой.
Он не спросил: «А кто больной?»
И открывать не нужно рот,
Когда он ложечку берёт.
Он нам не сделает укол.
Он просто в гости к нам пришёл.
Он просто гость.
Но странный гость,
Который видит нас насквозь!



Юнна Мориц

Не бойтесь, пожалуйста, доктора Льва!
Он в горло зверюшке заглянет сперва
И выпишет срочно рецепт для больного:
Таблетки, микстура и теплое слово,
Компресс, полоскание и доброе слово.
Горчичники, банки и нежное слово, -
Ни капли холодного, острого, злого!
Без доброго слова, без теплого слова.
Без нежного слова - не лечат больного.

