

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ
по ранней профориентации дошкольников
по медицинскому образованию «Юный Айболит»
для детей старшего дошкольного возраста

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО

- 1 Стихи о профессии врача
- 2 Загадки о профессии врача
- 3 Пословицы и поговорки о здоровье
- 4 Полезные стишки про овощи, фрукты и витамины
- 5 Стихи о здоровом образе жизни

СТИХИ О ПРОФЕССИИ ВРАЧА

Белый халат, красный крест на груди...

Белый халат, красный крест на груди,
С сиреной машина летит впереди.
На скорой приедет, полечит, спасёт,
03 ты позвонишь, и врач к вам придёт.

Татьяна Лапина Софрино



Врачи помогают...

Врачи помогают
И взрослым, и детям,
Как самые добрые
Люди на свете.
Врачи облегчают
Страдания вокруг.
За это «спасибо»
Скажи им, мой друг!



Если вдруг болезнь случится...

Если вдруг болезнь случится,
Нужно к доктору — лечиться!
В поликлинику пойдём,
К терапевту на приём.

Повещенко О.



Если вы проснулись поздно... (Доктор)

Если вы проснулись поздно,
Если трудно вам глотать,
Если вы больны серьезно —
Надо доктора позвать.

Утром, или ночью даже,
Он придет, чтоб вас лечить.
И расскажет и покажет,
Как лекарства нужно пить.

Доктор должен быть веселым.
Чтоб ко всем больным успеть,

Должен доктор быть здоровым —
Ему некогда болеть.

Алексей Карамышев



Если что-то заболело...

Если что-то заболело,
Чувство страха одолело,
Ты душой крепись, не плач:
В деле том поможет врач.

Талызин Владимир



Если щеки запылают...

Если щеки запылают
Вдруг сильнее кумача,
Если кашель — вызывают
Всем немедленно врача.

Выпишет он нам пилюли,
Травок этих, травок тех,
Чтоб на завтра мы проснулись
Сразу здоровее всех.

Ну а если будет нужно —
Тут же сделает укол,
Чтоб скорей с командой дружной
Вновь играли мы в футбол.

Ко врачам мы разным ходим —
Это что смотря болит:
«Свинку» терапевт находит,
Стоматолог зуб сверлит.

В час любой и дня, и ночи
Он поможет нам, друзья,
И из всех профессий прочих
Выбираю эту я!



Любит делать доктор Лола...

Любит делать доктор Лола
Всем прививки и уколы,
И, велев «А-а!» пропеть,
Горло палочкой смотреть,

Ставить градусник под мышку,
Слушать трубочкой одышку,
И в особую тетрадь
Все подробности писать.
И мальчишкам, и девчонкам
Мазать ссадины зеленкой,
Руки-ноги бинтовать
И рецепты штамповать.



На свете много профессий разных...

На свете много профессий разных,
И все они людям нужны,
От самых простых и до самых важных,
Все они в жизни важны.
Вот, например, профессия врача.
Как жили люди без нее на свете?
Врачи нужны повсюду и всегда,
Чтоб росли здоровенькими дети.
Врач всех внимательно осмотрит и узнает,
Что у кого и где болит.
Ну а затем диагноз он поставит
И лишь потом начнет лечить.
Врач нужен всегда, нужен везде,
Чтобы спокойно жить на Земле

Мажугина О.



На уколы! На уколы!

На уколы! На уколы!
Собирайся, ребятня!
Вы не бойтесь! Я не больно —
Ведь хороший доктор я.

Поднимите-ка рубашки,
Я послушаю живот.
Ой-ой-ой! Урчит там что-то,
Срочно выпейте компот.

Вот вам градусник по мышку,
Посидите пять минут.
Я натру вас лучшей мазью,
Наложу на руку жгут.

Может, банки вам поставить?
Я умею — верь — не верь.
И давление измерю,
Вы прилягте на постель.

Я вам выпишу рецептик,
Всё купите по нему.
Позабочусь я о детках,
Потому что их люблю.

Разумова Л.



Простудился мальчик Шура...

Простудился мальчик Шура.
Поднялась температура.
У него неважный вид...
И на помощь врач спешит.
Чтобы снять температуру
Доктор выпишет микстуру.
Улыбнется: «Будь здоров!»
Нам никак без докторов!
Говорю серьезно вам:
— Честь и слава докторам!



У школьного врача ответственна работа...

У школьного врача ответственна работа,
И каждый ученик вниманьем окружен.
Обязанность твоя — терпенье и забота,
И только летом наступает «несезон».

ЗАГАДКИ

1. Человек

На земле он всех умней,
Потому и всех сильней.

(Человек)

Утром на четырех,
Днем на двух,
А вечером на трех.
(Ребенок, взрослый, старик)

И у бабушки есть,
И у дедушки есть,
И у мамы есть,
И у папы есть,
И у дочки есть,
И у внучки есть,
И у лошадки есть,
И у собачки есть,
Чтобы его узнать,
Надо вслух назвать.
(Имя.)

Тебе дано, а люди пользуются.
(Имя.)

Ни на меру, ни на вес,
Но у всех людей он есть.
(Ум.)

На одной горе много травы,
да скот эту траву не ест.
(Волосы.)

Не сеют, не сажают,
А сами вырастают.
(Волосы.)

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.
(Глаза.)

Брат с братом через дорогу живут,
а один другого не видит.
(Глаза.)

Есть у каждого лица
Два красивых озерца.
Между ними есть гора.
Назови их, детвора.
(Глаза.)

Тридцать два молотят, один поворачивает.
(Зубы и язык.)

Отворю я хлевец, выпущу стадо белых овец.
(Зубы.)

Когда мы едим - они работают.
Когда не едим - они отдыхают.
Не будем их чистить - они заболят.
(Зубы.)

Если б не было его,
Не сказал бы ничего.
(Язык.)

Всегда во рту, а не проглотишь.
(Язык.)

Всегда он в работе,
Когда мы говорим,
А отдыхает,
Когда мы молчим.
(Язык.)

Белые силачи рубят калачи,
а красный говорун подкладывает.
(Язык и зубы.)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит.
(Нос.)
Между двух светил посредине один.

(Нос.)

Мамин голос, папин шаг, слышит, если что не так!

(Ухо.)

У зверюшки - на макушке.

А у нас - ниже глаз.

(Уши.)

День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратится этот стук.

(Сердце.)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А обогнать друг друга не могут.

(Ноги.)

Мы на них стоим и пляшем.

Ну, а если им прикажем,

Нас они бегом несут.

Подскажи, как их зовут?

(Ноги.)

Пятерка братьев неразлучна,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилою, ложкой, топором.

(Пальцы.)

За тобою он плетется,

Хоть на месте остается.

(След.)

Есть у меня работники,

Во всем помочь охотники.

Живут не за стеной –

День и ночь со мной:

Целый десяток

Верных ребяток!

(Пальцы.)

Твои помощники - взгляни –

Десяток дружных братцев,

Как славно жить, когда они

Работы не боятся. *(Пальцы.)*

2. Загадки о средствах гигиены

Этот наш хороший друг
Терпеть не может грязных рук.
На грязь оно сердится,
В руках оно вертится,
Запенится вода.
От страха грязь бледнеть начнет,
И побежит, и потечет,
Исчезнет без следа.
А руки станут чистыми,
Душистыми, душистыми.
(мыло)

Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,
А что я такое - скорей догадайтесь.
И знайте: большая была бы беда,
Когда бы не я да вода.
(Мыло.)

Зубаст, но не кусается. Как он называется?
(Гребешок.)

Будь аккуратен,
Забудь лень.
Чисть ею зубы
Каждый день.
(Зубная щётка.)

Мудрец в нем видел мудреца,
Глупец- глупца,
Баран - барана,
Овцу в нем видела овца,
И обезьяну - обезьяна,
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя неряху увидел лохматого.
(Зеркало.)

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа.)

3. Одежда

Варежки (рукавицы).

1. Руки греет пара печек

Из колечек от овечек,
Их бабушка свяжет
Из шерсти на спицах,
Мягкие, тепленькие...

2. Две сестрички, две плетенки,
Из овечьей шерсти тонкой.
Как гулять, так надевать,
Чтоб не мерзли пять да пять.

3. А ну-ка, ребята, кто угадает:
На десятерых братьев
Двух шуб хватает.

4. Едва повеяло зимой,
Они всегда с тобой,
Согревают две сестрички,
А зовут их...

5. В обоих домиках темно,
Зато жарится прямо.
А коль засветится окно,
Его починит мама.

6. Дали братьям теплый дом,
Чтобы жили впятером.
Брат большой не согласился
И отдельно поселился.

7. Пять пальцев
За все могут браться.
Вместе в шубке одной
Согреваются зимой.
Чтобы жили впятером.

Ношу на голове поля,
Но это вовсе не земля
(шляпа)

Не галстук он, не воротник,
А шею обжимать привык.
Но не всегда, а лишь тогда,
Когда бывают холода
(шарф)
Черна, а не земля,
Пушиста, а не снег,

Греет, а не печка.
(шуба)

4. Спорт, игры

Деревянные кони по снегу скачут,
А в снег не проваливаются.
(лыжи)

Все лето стояли, зимы ожидали.
Дождались поры – помчались с горы.
(санки)

Льется речка – мы лежим,
Лед на речке – мы бежим.
(коньки)

Нелегко иногда забираться туда,
Но легко и приятно
Прокатиться обратно.
(снежная горка)

Когда апрель берет своё
И ручейки бегут, звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня.
(скакалка)

Кинешь в речку – не утонет,
Бьёшь о стенку – он не стонет,
Будешь оземь кидать – станет кверху летать.
(мяч)

Под вражеским обстрелом
Стоят солдаты смело.
А если их собьют, они опять встают.
(городки)

Этот конь не ест овса.
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(велосипед)

СТИХИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

У самого печального
На свете крокодила
Ужасная
Зубная боль
Никак не проходила.
Могу сказать вам почему,
Но только по секрету:
Любил
Конфеты крокодил,
Все дело
Только в этом!
Николай Грахов

Про девочку, которая сосёт палец

- Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы — не конфетки.
Э.Успенский

Капризная Таня

Ковыряется Таня
Даже в сметане!
Что она ищет-
Известно лишь Тане.

Палец макая,
Капризная Таня,
Наверное, ищет
Корову в сметане!
Г.Новицкая

Тарарам

Кто приехал В гости к нам?
К нам приехал
ТАРАРАМ Как приехал,
Сразу,
Сразу
Начались его проказы.
Книжки все
Поразбросал,

Стенки все
Поисписал,
Стул забросил на окошко,
В холодильник сунул кошку,
Спрятал бабушкины тапки,
В суп, для вкуса,
Сунул тряпки,
Ну, а в комнате,
В углу Дырку
просверлил в полу.
И сказал:
—Ходите тише!
Не придут иначе Мыши!
Очень мышек я люблю!
Ну, а кошек — Не терплю!
В миг он все переиначил.
В общем,
Задал нам задачу.
Что, скажите, Делать нам,
Если в доме ТАРАРАМ?
В.Лунин

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.

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.
Андрей Усачев

Мишка

Послушай, мишка,
Не кушай лишка!
Живот разболится-
У кого будешь лечиться?
Е. Чарушин, Е. Шумская

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:
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!

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.

Агния Барто

Мойдодыр

Одеяло
Убежало,
Улетела простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускакала от меня.

Я за свечку,
Свечка - в печку!
Я за книжку,
Та - бежать
И вприпрыжку
Под кровать!

Я хочу напиться чаю,
К самовару подбегаю,
Но пузатый от меня
Убежал, как от огня.

Что такое?
Что случилось?
Отчего же
Всё кругом
Завертелось,
Закружилось
И помчалось колесом?

Утюги за сапогами,
Сапоги за пирогами,
Пироги за утюгами,
Кочерга за кушаком -
Всё вертится,
И кружится,
И несётся кувырком.

Вдруг из маминой из спальни,
Кривоногий и хромой,
Выбегает умывальник и качает головой:

"Ах ты, гадкий, ах ты грязный,
 Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
 Поллюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
 У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,
 Что сбежали даже брюки,
Даже брюки, даже брюки
 Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете
 Умываются мышата,
И котята, и утята,
 И жучки, и паучки.

Ты один не умывался
 И грязнулею остался,
И сбежали от грязнули
 И чулки и башмаки.

Я - Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир!

Если топну я ногою,
Позову моих солдат,
В эту комнату толпою
Умывальники влетят,
И залают, и завоюют,

И ногами застучат,
И тебе головомойку,
Неумытому, дадут -
Прямо в Мойку,
Прямо в Мойку
С головою окунут!"

Он ударил в медный таз
И вскричал: "Кара-барас!"

И сейчас же щётки, щётки
Затрещали, как трещотки,
И давай меня тереть,
Приговаривать:

"Моем, моем трубочиста
Чисто, чисто, чисто, чисто!
Будет, будет трубочист
Чист, чист, чист, чист!"

Тут и мыло подскочило
И вцепилось в волоса,
И юлило, и мылило,
И кусало, как оса.

А от бешеной мочалки
Я помчался, как от палки,
А она за мной, за мной
По Садовой, по Сенной.

Я к Таврическому саду,
Перепрыгнул чрез ограду,
А она за мною мчится
И кусает, как волчица.

Вдруг навстречу мой хороший,
Мой любимый Крокодил.
Он с Тотошей и Кокошей
По аллее проходил
И мочалку, словно галку,
Словно галку, проглотил.

А потом как зарычит
На меня,
Как ногами застучит
На меня:
"Уходи-ка ты домой,

Говорит,
Да лицо своё умой,
Говорит,
А не то как налечу,
Говорит,
Растопчу и проглочу!" -
Говорит.

Как пустился я по улице бежать,
Прибежал я к умывальнику опять.
Мылом, мылом
Мылом, мылом
Умывался без конца,
Смыл и ваксу
И чернила
С неумытого лица.

И сейчас же брюки, брюки
Так и прыгнули мне в руки.

А за ними пирожок:
"Ну-ка, съешь меня, дружок!"

А за ним и бутерброд:
Подскочил - и прямо в рот!

Вот и книжка воротилась,
Воротилась тетрадь,
И грамматика пустилась
С арифметикой плясать.

Тут великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир,
Подбежал ко мне, танцуя,
И, целуя, говорил:

"Вот теперь тебя люблю я,
Вот теперь тебя хвалю я!
Наконец-то ты, грязнуля,
Мойдодыру угодил!"

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
Трубочистам -

Стыд и срам!
Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!

К.И. Чуковский

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!

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

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 Элены Керра

Болейте на здоровье

Горлышко болит у Светки.
Надо принимать таблетки

Очень горькие на вкус.
Светка тут же, словно трус,
Головою закрутила,
Рот ладошками закрыла.
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!»

Валентина Черняева

Чисти зубки, руки мой!!!

Перестану зубки чистить,
и пойду я в сад гулять.
 Попрошу я папу, маму,
на качельке покачать.

А с качели-карусели
захочу в бассейн пойти,
ох, как зубки заболели...
мне пора к врачу идти...

Зубки врач мои посмотрит,
плохо дело-то, дружок -
бормашиною посверлит
коренной уже зубок...

Ну а если ты не будешь,
зубки чистить по утрам,
боль зубную не забудешь,
будешь ныть по вечерам...

Ребяткам мой совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты будешь.

Хрюшкина подружка

В лужице хрюшку увидела хрюшка:
- Это, конечно, не я, а подружка!
Ну и грязнула подружка моя!
Просто прекрасно, что это не я!

Владимир Орлов

Саша-замораша

Жил на свете мальчик Саша,
Трусил щетки, а гребня
Опасался как огня.
Позовет его мамаша,
Хочет вымыть, причесать,
Приодеть,— не тут-то было:
Как увидит Саша мыло,
Заревет и ну бежать!
Грязен сам, грязна рубашка,
Локоть продран; волоса —
Что дремучие леса.
Вот он, Саша-Замарашка...
Как ни билась с ним родня,
Выходило проку мало,—
Он боялся, как бывало,
Мыла, щетки и гребня!
Кто ж виной, судите сами,
Что немил наш мальчик всем,
Что, обросши волосами,
Стал барбоскою совсем?
К. Льдов (К. Н. Розенблюм)

Муха, муха-надоеда
Прилетела к нам к обеду.
Видит муха: стол накрыт,
По тарелкам суп разлит.
Все готово, можно есть,
Только где же мухе сесть?
Села муха на окошко,
Съела муха хлеба крошку.
Тряпкой муху мы прогнали:
«В гости мы тебя не звали!»

Жил в лесу енот-чистюля,
Чистил ложки и кастрюли,
Делал по утрам уборку –
Приводил в порядок норку.
Убирал и грязь и сор,
Подметал метлою двор,
Красил кисточкой скамейки,
Поливал цветы из лейки.
В деревянное корытце
Наливал енот водицы.
И стирал своим детишкам
Рубашонки и штанишки.
Как-то мимо шла бабуля
И заметила чистюлю:
«Ах, работник золотой,
Ты убрал бы домик мой!
В доме пол давно не мыли —
Там скопилось много пыли,
Нет ни тряпки, ни метлы,
В паутине все углы!»
Отвечал енот-чистюля:
«Помогу тебе, бабуля!
Обмету углы метлою,
Дом почищу и помою,
Рамы кисточкой покрашу —
Станет дом новей и краше!»

Стихотворение о физкультуре

Встанем утром спозаранку
И начнем мы физкультурную зарядку,
Чтобы здоровье наше было всегда в порядке,
Чтобы в теле был крепкий дух,
Которого хватало бы человек на двух,
А то и больше,
Чтоб прожить как можно дольше
Мы смогли на белом свете,
Не теряя ни ума, ни силы,
Лишь наращивая в весе
Достигать высокого прогресса,
Чтобы не было места для стресса
После утренней пробежки,
После душа и еды?
Вот такими должны быть мы!
Можно пробежать еще и под вечер?

После чего процентов на 100
Крепкий сон тебе обеспечен!

Ефимов Павел

Надо спортом заниматься!

Надо спортом заниматься,
Надо - надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!

С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.

После водного купанья,
Начинаем растиранья.
И гимнастику опять ,
Начинаем выполнять.

Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.

Эскимо-сосульку скушав,
Мама песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.

В них мы взрослые ,большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники ,спортсмены,
В них мы видим перемены.

Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно,весело живем!

Антонина Бах

Футбол

Нет игры на белом свете
Веселее, чем футбол!
Любят взрослые и дети
Забивать в ворота гол.

На большом спортивном поле,
На площадке во дворе
Скачет звонкий мяч футбольный,
Рад азарту, рад игре!
Силу, ловкость и сноровку
Щедро дарит нам игра,
И с мячом на тренировку
Мы торопимся с утра!

Велосипед

Я педали закручу,
Замелькают спицы,
Быстро, быстро полечу
Легкая, как птица.
Полетит велосипед
Мой без остановки,
И цветы кивнут мне вслед,
Наклонив головки.

О закаливании детям.

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.

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Пролетела ночка,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опушил стекло —

Это Дедушка Мороз
Нам принес букеты роз.
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кровать,
Вместе сделаем зарядку!
Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

Жил старый, старый :мальчик
С сутулою спиной,
Он горбился за книгой,
Сгибался за едой.
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
Попросят мыт посуду,
Ворчит - бурчит! "не буду"
Не буду! Не буду!
И у него был дедушка,
Который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал.
А всех он выручал.
Какой - то странный дедушка.
Какой - то он чудной,
Веселый, статный дедушка.
Ну просто молодой!

(Э. Мошковская)

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап - кап - кап -
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

СТИХИ ПРО ГЛАЗА

Ай, глаза-глазки, ай, глаза-глазища -
Все на свете разглядят, разглядят-разыщут.
В поднебесье - месяц, под скамейкой - мяч,

А в шкафу - конфетку, как ее ни прячь.
Ай, глаза-глазища, ай, глаза-глазенки -
Могут фокус показать мальчишке и девчонке:
Вот мы их закрыли - сразу стала ночь.
Вот мы их открыли - ночь умчалась прочь!
Ай, глаза-глазенки, ай, глаза-глазища -
Кто в них прячется - живет, поглядим - поищем!
«Мама, знаешь, кто в твоих?! Это я, родная, в них?!
«А в твоих, сыночек, я...». Вот какие мы друзья!

С. Погореловский

МАМИНА ПЕСНЯ

Синий-синий василек,
Ты любимый мой цветок!
У шумящей желтой ржи
Ты смеешься у межи.
И букашки над тобой
Пляшут радостной гурьбой.
Кто синее василька?
Задремавшая река?
Глубь небесной бирюзы?
Или спинка стрекозы?
Нет, о нет же... Всех синей
Глазки девочки моей.
Смотрит в небо по часам.
Убегает к василькам,
Пропадает у реки,
Где стрекозы так легки -
И глаза её, ей-ей,
С каждым утром все синей.
Саши Черный

Сел медведь на бревнышко,
Стал глядеть на солнышко.
Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть!
М. Дружинина

УХО - ОРГАН СЛУХА

Если заболело ухо,
Если в горле стало сухо,
Не волнуйся и не плачь —
Ведь тебе поможет врач!

Уши

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!!

З..Мошковская

Лисенок в больницу однажды пришел:

Было Лисенку нехорошо.

Без шапки ходил он, советов не слушал,

И вот простудил свои рыжие уши.

Как называется доктор, ребята,

Тот, кто лечил ваши ушки когда-то?

Плачет Лисенок, не знает, к кому

Нужно теперь обратиться ему?

Попал на прием и запомнил с тех пор,

Что уши больные лечил доктор ЛОР.

НЕ БОЙСЯ ВРАЧА

ЛОР - особый врач, который лечит уши, горло, нос.

Собирался как-то к ЛОРу наш знакомый пес Барбос.

После чистил ватой уши, горло содой полоскал,

И при этом всем, кто слушал, он советы раздавал:

Не волнуйтесь и не бойтесь, дети, ЛОРа посещать.

Если рот открыть попросит, надо шире открывать.

Ушки ЛОР проверить может, хорошо ли слышат?

Носик ЛОР посмотрит тоже - хорошо ли дышит?

Инструментов у врача очень много разных.

Вы не бойтесь их, друзья, - это безопасно.

И не больно.

Ими ЛОР смотрит осторожно.

Очень помогает он там, где это можно!

"Лечим зубы"

Мы сидим у кабинета.

До чего же страшно это!

А какой он врач зубной?

Не с ногой ли костяной?

И не в ступе ли сидит?

Не взлохмачен?

Не сердит?

Дверь тихонько приоткрылась,
Врач - царица появилась!
Улыбнулась мне слегка:
"Первый" Вижу смельчака!"
Две минуты был я в кресле!
Даже три - с влезаньем если.
Боль терпел не просто так, а за то,
Что я смельчак!

(Л. Фадеева)

Чтоб тебе мой друг, с тоскою
Не пришлось на склоне лет.
Страшной челюстью вставною
Пережевывать обед,
Чтоб свои родные зубки
Смог ты дольше сохранить,
Надо чистить их почаще.
Надо вовремя лечить!

Носы

Есть носы у журавлей,
Есть носы у кораблей,
Носик есть у чайника,
Только очень маленький.
Необычный зверь - Носуха,
У Носухи нос до уха.
И огромный Носорог
Вместо носа носит рог.
Нос у лешего сучком,
А у свинки - пяточком.
Но и свинка и матрос
вытирать должны свой нос!

А. Усачёв

Я ничего не знаю
И вдруг мой нос говорит,
Что где-то у кого-то что-то
Сейчас подгорит!
Я ничего не знаю
Это нос доложил:
Кто-то купил апельсины
И во-о-он туда положил!
Я ничего не знаю!
Я в духоте сижу,
Нос говорит: - Погуляем!

Очень тебя прошу!
Ходишь с ним и гуляешь,
Он говорит со мной.
Он говорит:
А знаешь, пахнет уже весной!

З.Мошковская

У меня возник вопрос –
Для чего мне нужен нос?
Я на улицу пойду
И друзей своих спрошу.
Отвечала Лена село:
Солнышко на нём веснушки сеет.
Удивленно поднял брови
Наш всезнайка рыжий Боря
Что ты знаешь, помолчи!
Держаться на нем очки!
Слово молвил Игорек:
Тоже мне еще знаток!
Нужно нос везде совать
Чтобы новости узнать!
А потом, когда болеешь,
Нужен нос чтобы чихать!
Юля нам дала ответ,
Показав большой букет:
Нужен нос для красоты,
Носом нюхают цветы!

Зачем носик малышам?

Есть прямые носики,
Есть носики-курносики...
Очень нужен всякий нос,
Раз уж он к лицу прирос.
Жарким летом на лужочке
Носик нюхает цветочки.
На полянке – землянику,
В грядке – спелую клубнику,
В огороде чует нос,
Где чеснок и лук подрос.
В доме, может так случиться,
Носик тоже пригодится:
Он найдет в шкафу варенье,
Где конфеты и печенье,
Где в буфете шоколадки
Или сок в бутылке сладкий...
Апельсины кто принес?

Все понюхает ваш нос!
Даже помнит он каков
Запах маминых духов.
Нос не должен быть простужен,
Нос здоровый всем нам нужен,
Чтобы сон когда придет,
Тихо спать закрывши рот.
Еще можно пожелать:
Пальцем в нос не залезать,
День на солнце не сидеть –
Носик может обгореть!
А зимой в большой мороз
Не высовывай свой нос!
Ну, теперь понятно вам,
Зачем носик малышам?

Ю.Прокопович

МЫ РАСТЕМ

Мы стараемся, растем.
Я расту.
Со мной Катюша.
Подрастают ручки, ножки,
И, смотрите, даже ушки.
И, смотрите, даже нос,
Пусть совсем, совсем немножко,
На вот столечко подрос.

РУКИ ЧЕЛОВЕКА

Люди, вы только взгляните вокруг:
Вся наша жизнь -
Дело наших рук.
Села, мосты, города и дома-
Все наши руки!
Все наши руки!
Умные руки - основа успеха,
Руки - это лицо человека.
Руки! О многом они говорят,
Глаз только видит, а руки творят!

К. Женэ

Пять пальцев на руке твоей
Назвать по имени сумей.
Первый палец - боковой –
Называется БОЛЬШОЙ.
Палец второй - указчик старательный, -

Не зря называют его **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ**.
Третий твой палец - как раз посредине,
Поэтому **СРЕДНИЙ** дано ему имя.
Палец четвертый зовут **БЕЗЫМЯННЫЙ**,
Неповоротливый он и упрямый.
Совсем, как в семье, братец младший - любимец.
По счету он пятый, зовется **МИЗИНЕЦ**

САМИ И САМО

Ничто никогда не выходит само.
Само не приходит к нам на дом письмо.
Само не способно смолотья зерно.
Само стать костюмом не может сукно.
Само не умеет свариться варенье.
Само не напишется стихотворенье.
Мы делать обязаны сами –
Своей головой и своими руками!

Виктор Лунин

НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ

Что может на кончиках пальцев у нас уместиться?
Пылинка, дождевка, снежинка... Не много.
И то они могут свалиться, разбиться.
На кончиках пальцев не так-то легко удержаться.
Испачкать их можно мороженым, клубничным вареньем,
Пирожным. Потом облизать осторожно.
Но струны под пальцами вздрогнут, звеня,
И встретятся небо на них и земля.

В. Степанов

Рукавички новые,
Теплые, пуховые!
Мне их бабушка связала,
Подарила и сказала:
«Вот теперь у внучки
Не озябнут ручки!»

СТИХИ С. МИХАЛКОВА

ПРО МИМОЗУ

Это кто накрыт в кровати
Одеялами на вате?
Кто лежит на трех подушках
Перед столиком с едой
И, одевшись еле-еле,
Не убрав своей постели,
Осторожно моет щеки
Кипяченою водой?

Это, верно, дряхлый дед
Ста четырнадцати лет?
Нет.

Кто, набив пирожным рот,
Говорит: - А где компот?
Дайте то,
Подайте это,
Сделайте наоборот!

Это, верно, инвалид
Говорит?
Нет.

Кто же это?
Почему
Тащат валенки ему,
Меховые рукавицы,
Чтобы мог он руки греть,
Чтоб не мог он простудиться
И от гриппа умереть,
Если солнце светит с неба,
Если снег полгода не был?

Может, он на полюс едет,
Где во льдах живут медведи?
Нет.

Хорошенько посмотрите -
Это просто мальчик Витя,
Мамин Витя,

Папин Витя
Из квартиры номер шесть.
Это он лежит в кровати
С одеялами на вате,
Кроме плюшек и пирожных,
Ничего не хочет есть.

Почему?
А потому,
Что только он глаза откроет,
Ставят градусник ему,
Обувают,
Одевают
И всегда, в любом часу,
Что попросит - то несут.

Если утром сладок сон -
Целый день в кровати он.
Если в тучах небосклон -
Целый день в галошах он.

Почему?
А потому,
Что все прощается ему,
И живет он в новом доме,
Не готовый ни к чему.

Ни к тому, чтоб стать пилотом,
Быть отважным моряком,
Чтоб лежать за пулеметом,
Управлять грузовиком.

Он растет, боясь мороза,
У папы с мамой на виду,
Как растение мимоза
В ботаническом саду.

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 шучу.

Я вхожу одним 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...

КАК У НАШЕЙ ЛЮБЫ...

Как у нашей Любы
Разболелись зубы:
Слабые, непрочные -
Детские, молочные...

Целый день бедняжка стонет,
Прочь своих подружек гонит:
Мне сегодня не до вас! -
Мама девочку жалеет,
Полосканье в чашке греет,
Не спускает с дочки глаз.

Папа Любочку жалеет,
Из бумаги куклу клеит -
Чем бы доченьку занять,
Чтобы боль зубную снять!

Тут же бабушка хлопчет,
Дать совет полезный хочет -
Как лечили в старину.
Только дедушка спокоен -
Он бывалый, старый воин,

Не одну прошел войну.

Заглянул он внучке в рот:
Все до свадьбы заживет!

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, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
Не могу, мамулечка! -
Мама с бабушкой в слезах -
Таает 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 жует овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон -
Обожает фрукты он.
Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь... -
Попрощался с Юлей врач -
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
Накорми меня, мамуля!

ДЯДЯ СТЕПА И ЕГОР

Я, друзья, скажу вам сразу:
Эта книжка - по заказу.

Я приехал в детский сад,
Выступаю у ребят.
"Прочитайте "Дядю Степу", -
Хором просит первый ряд.

Прочитал ребятам книжку,
Не успел на место сесть,
Поднимается парнишка:
"А у Степы дети есть?"

Что скажу ему в ответ?
Тяжело ответить: нет.

Что стряслось в родильном доме
В этот зимний день с утра!
Это с кем гостей знакомят
Сестры, няни, доктора?

В светлой, солнечной палате,
Возле мамы, на кровати,
На виду у прочих мам,
Спит ребенок небывалый,
Не малыш, а целый малый -
Полных восемь килограмм!

По палатам слышен шепот,
Слышен громкий разговор:
Родился у дяди Степы
Сын по имени Егор!

На седьмое отделение
В адрес папы-старшины

Направляет поздравленья
Вся милиция страны.

Поступают телеграммы:
"ЧТО ЗА НОВЫЙ ГЕРКУЛЕС?",
"УТОЧНИТЕ КИЛОГРАММЫ",
"ПОДТВЕРДИТЕ ТОЧНЫЙ ВЕС".

Поздравляет город Горький -
Октябрята-малыши:
"ДЯДЕ СТППЕ И ЕГОРКЕ
НАШ ПРИВЕТ ОТ ВСЕЙ ДУШИ".

Поздравляют дядю Степу
И Ташкент, и Севастополь,
Малышу подарок шлет
Боевой Балтийский флот.

Поздравленья в отделение
Почтальон носить устал.
Дядя Степа от волненья
Заикаться даже стал.

Богатырь, а не ребенок!
Как не верить чудесам?
Вырастает из пеленок
Не по дням, а по часам.

Вот уж ест кисель он с ложки,
Говорит: "Агу, ага..."
Вот уже он встал на ножки,
Сделал первых два шага.

Вот уже стоит Егорка
У доски с мелком в руке,
Вот и первая "пятерка"
У Егорки в дневнике...

По часам он спать ложится,
Указания не ждет.
Если даже что-то снится -
В семь утра Егор встает.

В зной, в мороз ли - все равно
Раскрывает он окно.
Быстро делает зарядку,

Ест на завтрак яйца всмятку,
Пять картофельных котлет,
Два стакана простокваши
И тарелку манной каши -
Каша тоже не во вред!

Про Степанова Егора
Слух разнесся очень скоро:
Мальчугану десять лет,
Но у малого ребенка
Не по возрасту силенка.
Не ребенок, а атлет!

Среди тысяч малышей
Нет подобных крепышей.

Назревает где-то ссора,
Переходит в драку спор -
Нет ни драки, ни раздора,
Если рядышком Егор.

Хоть и ростом не в отца -
Не обидишь молодца:
Он кладет на две лопатки
В школе лучшего борца -
Чемпиона по борьбе
Из седьмого класса "Б".

Дядя Степа рад и горд,
Что сынишка любит спорт.

Раз в снегу застряла "Волга",
Буксовала очень долго,
Буксовала б до сих пор -
Не заметь ее Егор.

За рулем водитель косо
Смотрит с грустью под колеса,
Про себя бормочет зло:
Вот беда, как занесло!

Подошел Егорка сзади
И помог чужому дяде:
Уперся в забор ногой,
Поднажал разок-другой...

Дядя очень удивился,
Дал сигнал и покатился!

По траве скользят ботинки,
В синеве орлы парят.
Растянулся по тропинке
Туристический отряд.

Всем в походе трудновато -
Все идут не налегке,
И лежат не пух и вата
В пионерском рюкзаке.

В гору движется гора
Всевозможного добра -
Это тащит наш Егорка
Две палатки, два ведерка
И дровишки для костра.

Нагрузил он столько клади,
Что ни спереди, ни сзади
Не признаете его.
Что поделать, раз в отряде
Нет сильнее никого!

День за днем, из года в год
Дяди Степин сын растет.
Краснощек, широк в плечах,
Ходит в первых силачах.
Коренаст и мускулист
Всеми признанный штангист.

Первый день соревнования.
В зале слышится: "Внимание!
Выступает "средний вес"!"
На помост Егор выходит,
Люди глаз с него не сводят,
Проявляют интерес.

В этом зале не впервые
Бьют рекорды мировые -
И медали золотые
Выдаются мастерам.
В этот раз рекорд Европы
Бьет сынишка дяди Степы:
Поднимает,

Выжимает...
ТРИСТА ТРИДЦАТЬ
КИЛОГРАММ!

От такой большой удачи
Дядя Степа чуть не плачет,
Шепчет на ухо жене:
- Я, Маруся, как во сне...

Чемпиону сразу дали
Золотые две медали.
Позвонили из газет:
Срочно требуют портрет.

Два заморских репортера
Просят вежливо Егора
На вопросы дать ответ.
- Сколько лет вам?
- Двадцать лет.
- Ваше главное желанье?
- Получить образование.
- Кем же вы хотите стать?
- Между звездами летать!

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!

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!

ПОДУШЕЧКА

Ах ты, моя душечка,
Белая подушечка!
На тебя щекой ложусь,
За тебя рукой держусь...
Если жить с тобою дружно -
И в кино ходить не нужно:
Лег, заснул - смотри кино!
Ведь покажут все равно.

Без экрана, без билета
Я смотрю и то и это...
Например, вчера во сне
Что показывали мне?

Всех родных оставив дома,
Я поднялся с космодрома
И, послав привет Земле,
Улетел на корабле.
Я вокруг Земли вращался -
Сделал множество витков -
И при этом назывался
Почему-то Терешков.
Я крутился, я крутился,
А потом я "приземлился"
От кровати в двух шагах
И с подушечкой в руках...

Ах ты, моя душечка,
Белая подушечка!

ГРИПП

У меня печальный вид, -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое?

 Это - грипп!

Не румяный гриб
 в лесу,
А поганый грипп
 в носу!

В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели -
Мне положено болеть.

Поднялась температура.
Я лежу и не ропщу -
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,
Говорят: "Терпи, отличник!"

После банок на боках
Кожа в синих пятнаках.

Кот Антошка прыг с окошка
На кровать одним прыжком.
- Хочешь, я тебе, Антошка,
Нос засыплю порошком?

Кот Антошка выгнул спину
И мурлычет мне в ответ:
"Прибегать к пенициллину?
Мне? Коту? С таких-то лет?!"

Я коту не возражаю -
Бесполезно возражать,
Я лежу, соображаю,
Сколько мне еще лежать?

День лежу, второй лежу,
Третий - в школу не хожу.
И друзей не подпускают, -
Говорят, что заражу!..

Эх, подняться бы сейчас
И войти в четвертый класс:
"Зоя Павловна, ответьте,
Что тут нового у вас?
Зоя Павловна, ответьте!.."
Зоя Павловна молчит...

Я на Марс лечу в ракете...
На меня медведь рычит...

- Как дела, неугомонный?
Как здоровье? Спишь, больной? -
Это - лечащий, районный
Врач склонился надо мной.

"ПОСТИРУШКА"

Таня с Маней - две подружки -
Любят в "классики" играть,
А у Нади постирушки:
Ей бы только постирать!

Чуть платочек замарает -
Уж она его стирает.

Все на речку загорать,
А она туда - стирать.

Лента под руки попала -
Намочила, постирала.

И стирает, и стирает,
Полоскает, оттирает,
Отжимает двадцать раз.
Мокрых тряпок полон таз!

На передничках от стирки
Появились даже дырки.

Новый бабушкин платок
Целый день в корыте мок.

Почему бабуся плачет,
Порошок стиральный прячет?
Стоит мыло не убрать -
Внучка примется стирать.

Если спросите у Нади:
Что купить тебе, дружок? -
То она, в глаза не глядя,
Вам ответит: - Утюжок!

Я еще таких девчушек,
В мыльной пене до локтей,
Хлопотушек-"постирушек",
Не встречал среди детей!

**Полезные стишки про овощи, фрукты и витамины / автор
Т.Семисынова/**

Овощи:

Я – морковка, рыжий хвостик.
Приходите чаще в гости.
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели,
Ешь морковку, сок мой пей,
Будешь только здоровей!

Я – толстый красный помидор,
Люблю детишек давних пор.
Я – витаминов сундучок,
А ну-ка, откуси бочок!

Я – и свежий, и соленый.
Весь пупырчатый, зеленый.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (Огурец)

А я - сочная капуста,
Витаминами горжусь.
В голубцы, борщи, салаты
Я, конечно, пригожусь.
А какие вкусные
Щи мои капустные!

В черной шляпе - топ да топ -
По дорожке скачет боб.
Подкрутил усы горох: чем я плох?
Совсем не плох.
Говорит ему фасоль:
- Ты, горох, у нас - король.
Мы, бобовые, гордимся,
Что для разных каш годимся,
Что плоды у нас в стручках,
Как в волшебных сундучках.
Но полезные белки
Мы не прячем под замки.
Те, кто с детства дружат с нами,
Те растут богатырями.

Фрукты и ягоды

Я - не птичка-невеличка.
Я – полезная клубничка.
Кто подружится со мной –
Не простудится зимой!

Я - крепкое, хрустящее,
Чудо настоящее.
Желтое и красное –
Кожица атласная.
Яблочко румяное
Детям всем желанное!

И ещё про яблоко:

Яблоко - чудесный фрукт
Я расту и там и тут
Полосатое, цветное
Свежее и наливное
Сок мой тоже всем полезен,
помогает от болезней.

Называют меня грушей.
Я скажу, а ты послушай:
Полюбите меня, дети!
Я полезней всех на свете.

А я дыня – желтый бок.
Кто тут, дети, занемог?
Вкусная, медовая,
Прогоню хворобу я.

Круглый я и гладкий,
Большой, тяжелый, сладкий.
Мякоть моя красная –
Снадобье прекрасное.
(Арбуз)

Я - заморский гость, банан,
Переплыл я океан.
Меня солнце попросило
Передать свою вам силу.

Мы делили апельсин.
Много нас, а он один!
Эта долька для котят,

Эта долька для утят,
Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа.
А для волка кожура.
Он сердит на нас – беда!
Разбегайтесь кто куда!

У меня колючий бок,
На макушке – хохолок.
Замечательный на вкус,
Ананасом я зовусь.

Ирма Финк

Овощи и фрукты

Всех размеров и цветов
Овощи и фрукты.
Хватит их на десять ртов,
Запасай продукты.

Фрукт чудесный – ананас,
И большой, к тому же.
Если скушать его враз,
То не нужен ужин.

Это зрения обман?
Синенький, пресиний -
Зреет толстый баклажан,
Он по форме длинный.

Гроздьями гордится сад,
Изогнулись ветки.
Как созреет виноград,
Приходите, детки!

И варенье, и компот
Из созревшей вишни,
Красный сок измазал рот -
Все вопросы лишни.

Ароматна и сладка
Желтенькая груша.
Съела три, теперь сыта
Маленькая Ксюша.

Зреет желудь на дубах -
Это корм для свинки.

Хруснет сочно на зубах
У свиношкы Динкы.

Нос щекочет аромат
Ягоды клубники.
Согревают вешний сад
Солнечные блики.

Желтый, солнечный лимон,
Он полезен с чаем,
А без чая кислый он -
Мы про это знаем.

Дремлет под землей морковь.
Что же ей там снится?
Пригрозим, нахмурив бровь
- Покажись, девица!

Соком спелым налилась
Ягода малина,
К ней с лукошком пробралась
Славная девчина.

Огуречик, ,огурец,
Он лежит на грядке
Подмигнул мне удалец -
Будет все в порядке.

Не румяный колобок
Розовые щечки,
Это персик бочок -
Фрукт любимый дочки.

Что за дерево в цвету?
Фрукт, не фрукт, а диво!
Вам, детишки, подскажу -
Созревает слива.

Иностраночка хурма
К нам на блюде ляжет,
До чего же хороша,
Но немножко вяжет.

Мы спечем большой пирог
с яблочной начинкой,
Яблочный в стакане сок
Сыты мы с Иринкой.

Стихи про витаминки

Небольшая сценка в стихах про витамины:

Витамин А

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

Витамин В

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

Витамин С

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

Витамин Д

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

Ребенок:

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

(Автор стихов Л.Зильберг).

Стихи про то, в каких продуктах какие витамины

Витамин «А»

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
И морковь, и абрикосы
Витамин в себе тот носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечесть.

Витамин «В»

Свекла, яблоко, картофель,
Репа, тыква, помидор..
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в наружной части злаков,
Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.
Витамин «С»
А вот «С» едим со щами,
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
Поищите на земле -
И в салате, в щавеле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин
Ну, во всем мы «С» едим!
«С» – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.

Каша-малаша

Каша – малаша, ты так хороша,
Если добавить стакан молока.
Сахар и масло мы в кашу кладём,
И эту кашу мы деткам даём.
Каша – малаша, ты так хороша,
Если добавить кувшин молока.
Сахар и масло мы в кашу кладём,
И эту кашу мы взрослым даём.
Каша – малаша, ты так хороша.
Если добавить ведро молока.
Сахар и масло мы в кашу кладём
И эту кашу мы великанам даём.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ

О здоровье.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Аптека не прибавит века.

Баня - вторая мать.

Баня - мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

Баня все правит.

Баня здоровит, разговор веселит.

Баня парит, баня правит. Баня - мать вторая.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болезнь да горе изведут скоро.

Болезнь и поросенка не красит.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Боль без языка, а сказывается.

Боль врача ищет.

Больному и мед горько.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Больны раны на своих плечах.

Болячка мала, да болезнь велика.

Будь не красен, да здоров.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В здоровом теле - здоровый дух.

В чем душа держится.

Болезнь не красит человека, а старит.

Лук от семи недуг.

Верь не болезни, а врачу.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Где здоровье, там и красота.

Дай боли волю - умрешь раньше смерти.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Живи с разумом, так и лекарок не надо.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровый врача не требует.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье дороже денег.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Здоровьем слаб, так и духом не герой.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.
Когда б не баня, все б мы пропали.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.
Курить - здоровью вредить.
Лук да баня все правят.
Лук с чесноком родные братья.
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
Лучше сорок раз - вспотеть, чем один - заиндеветь.
Пейте дети молоко – будете здоровы.
Ранить легче, чем лечить.
Умеренность - мать здоровья.
Человека лень не кормит, а здоровье только портит.
Чеснок да лук от семи недуг.
Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.

О руках

Рука руку моет, а две руки - лицо.
Были бы руки, а сделать все можно.
Глаза облюбовали, руки сделали.
Для умелой руки все работы легки.
Золотые ручки не испортят мучки.
К чему руки не приложит - все кипит.
От добрых рук ничего не уходит.
Рабочие руки не знают скуки.
Умелые руки работы не боятся.
Хоть ручки черны, да работа бела.