

СТИХИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ЗДОРОВЬЕ И ЗАКАЛКЕ



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.
(А. Гришин)

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!
(С. Островский)

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)

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 ■)

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.
(Бэла Белова)

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!
(А. Новикова)

Закалка



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

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.
(Т. Семисынова)

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!
(О. Будрур ■)

Физкульт – ура! 

Есть у нас в квартире Таня,
У неё всегда страданья,
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.
(З. Петрова)

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)

"Здоровый" акростих 

Знайте это, взрослые и, конечно, дети:
Для того чтоб долго жить на белом свете,
От дурных привычек напрочь откажитесь.
Раньше не курили? Ну и не беритесь!
Очень важно также правильно питаться –
Витамины, овощи всем очень пригодятся.

Раз, два! Спорту быть! 
(Речёвка)

Раз, два! Спорту быть!
Не позволим нас убить!
Три, четыре! Стоп, наркотик!
Выступаем дружно против!

Мы к здоровью на пути,
Разрешите нам пройти
К стадионам и бассейнам,
Тренажёрам, турникам,
Ну, а с "глюками" веселье
Оставляем дуракам!

Прочь с дороги,
Наркодилер,
Ты же, парень,
"Добрый" киллер!
Мы во всём разобрались,
Так что лучше уберись!

Я – человек,
А не кролик подопытный
И не позволю
Наркодельцам

Ставить на мне
Ради прибыли опыты,
Не прикоснусь
К их мерзким шприцам!

Раз, два! Спорту быть!
Не позволим нас убить!
Три, четыре! Стоп, наркотик!
Выступаем дружно против!

(Г. Станиславская ■)

Будьте здоровы



Здоровым быть – охота всем
Никто не рад калеке,
Но все боятся перемен,
Живя в тепле и неге.

Кто обменяет теплый душ
На прорубь ледяную?
Кому милей «битье баклуш» –
Не ищет цель иную.

Зарядку делать по утрам?
Освоить бег и йогу?
Пойду-ка лучше к докторам,
Или поплачусь Богу!

Микстуру выпить – нет проблем:
Есть асы в этом деле.
Врачи помогут, но не всем:
Лекарства нет от лени.

В свои возможности поверь
И с негой попрощайся,
Как говорится, Богу верь,
Да сам не оплошайся.

Кто исцелится на углях,
Кто в проруби, кто в бане.
Забудь кряхтенье, «Ох!» и «Ах!»
И не старей с годами.

Найди свой самый верный путь,
Чтоб жизнь была за благость,
Здоровым и счастливым будь,
Своей родне не в тягость.
(О. Матыцина)