**«Встреча» (автор С. Королева)**

Повстречала Обезьянка

Мышонка Пика спозаранку,

Как живешь? - его спросила.

Ответ грустный получила.

Очень трудно жить на свете

Несовсем здоровым детям.

У меня спина болит,

Сердце медленно стучит,

Задыхаюсь я немного,

А еще ослабли ноги.

Вот иду я к докторам…

Тебе совет, дружочек, дам:

Не спеши ты к докторам,

Помочь себе ты сможешь сам.

Сердце, ноги и спина -

Это ведь беда одна:

Плечи ты не расправлял?

Спину прямо не держал?

За столом сидел, как дед,

Ты и в завтрак и в обед?

Спортом ты не занимался?

И сутулым ты остался!

Вот и сердце заболело,

Ногам тоже надоело,

И тебе не мил весь свет…

Ты запомни мой совет:

Для тебя сейчас важна

Осанка - стройная спина!

Тут Мышонок разогнулся,

Обезьянке улыбнулся

И пошел к себе домой

С приподнятой головой.

По дороге думал Пик:

Зря сутулиться привык.

Если дальше так пойдет,

То беда меня ведь ждет

Не помогут доктора!

Вы согласны, детвора?

**Здоровье**

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 зубках Лидия Гржибовская**

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.

**О ногтях Андрей Усачев**

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.

**Мишка Е. Чарушин, Е. Шумская**

Послушай, мишка,

Не кушай лишка!

Живот разболится-

У кого будешь лечиться?

**Мойдодыр Е. Силенок**

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.