

Городской округ Подольск Московской области  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №35 «Звёздочка»

**«О здоровье»**  
(стихи, загадки)

Составил:  
воспитатель МДОУ  
детского сада №35  
«Звёздочка»  
Якупова Камила  
Аликовна

Март 2020г.

## СТИХИ.

1. Все мои друзья, подружки  
Объявили мамам вдруг:  
-Оставляем все игрушки!  
Спорт теперь нам лучший друг!

2. Мы со спортом подружились.  
Стали сильными тот час!  
Даже мамы удивились-  
Не узнали они нас!

3. Лихо крутятся педали  
Мишка едет в дальний лес.  
Там сегодня ожидает  
Мишку чудо из чудес!  
Пчёлки здесь устроят праздник-  
Как гимнастки ввысь взлетят!  
И, конечно, наш проказник  
Несказанно будет рад!

4. Просыпаться уж пора.  
На зарядку, детвора!  
Раз и два шагает смело  
Наш отряд такой умелый!  
Руки вверх, наклон вперёд!  
Зарядка силы нам даёт!

5. Мы сегодня не играем  
В посиделки во дворе.  
Мы сегодня мяч гоняем  
Всею на радость детворе!  
Нам кричат девчонки с горки:  
-Эй! Серёжка! Торопись!  
-Гол забей в ворота, Борька!  
Да смотри, не промахнись!

6. Кручу, кручу скакалочку.  
Как весело у нас!  
Подружки: Оля, Галочка  
Помогут мне сейчас!  
Они такие ловкие,  
И всё им по плечу!  
И я свою скакалочку  
Кручу, кручу, кручу!

7. «Зайка начал умываться  
Видно в гости он собрался.  
Вымыл ротик  
Вымыл носик  
Вымыл ухо  
Вот и сухо.»

\*\*\*

8. «Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазки глядели,  
Чтобы щечки покраснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок!»

\*\*\*

9. «Кран, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойтись сразу,  
Оба глаза!  
Мойтись, уши,  
Мойся, шейка!  
Шейка, мойся  
Хорошенько!  
Мойся, мойся,  
Обливайся!  
Грязь, смывайся!  
Грязь, смывайся!»

\*\*\*

10. «Водичка серебристая,  
Ты как сюда попала?»  
«Через луга росистые  
Я в детский сад бежала»  
«Водичка серебристая,  
Зачем ты к нам бежала?»  
«Чтоб все вы были чистыми,  
Чтоб все вокруг сверкало»

\*\*\*

11. «Закатаем рукава,  
Открываем кран - вода.  
Моем глазки, моем щечки,  
Моем уши и ладошки!  
Посмотрите, крошки,  
На свои ладошки.  
Ах, какие ладошки!  
Чистые ладошки!»

\*\*\*

12. «В ручейке вода струится  
В речке плещется вода.  
Мы под краном будем мыться,  
Без воды мы никуда.  
Моем руки, моем лица  
Мылом, щеткой и водой.  
Если ты не любишь мыться,  
Эту песенку не пой.»

\*\*\*

13. «Чистая водичка  
Умоет Саше личико,  
Анечке - ладошки,  
А пальчики - Антошке.»

\*\*\*

14. «Не умываться, не напиться без  
воды,  
Листик не распуститься без воды,  
И потому всегда  
Всем, везде нужна вода.

\*\*\*

15. «Знаем, знаем, да-да-да,  
Где тут плещется вода.  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошки,  
По-нем-нож-ку,  
Нет, не понемножку - посмелей,  
Будем умываться веселей.»

\*\*\*

10. «Из колодца принесла  
Курица водицы.  
И цыплята всей гурьбой  
Побежали мыться.»

## ЗАГАДКИ.

1. Он играет на коньках  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу он той клюшкой бьет.  
Кто спортсмена назовет? *(Хоккеист)*

2. Вокруг глубокий снег лежит,  
А он легко поверх бежит.  
Лишь с колеи сойти нельзя,  
Кто мчится к финишу, скользят? *(Лыжник)*

3. Что же за игра такая?  
Мячик весело веду,  
И в кольцо его бросаю,  
Вверх взлетая на ходу.  
Да. Хороший я игрок!  
Это мне мой рост помог! *(Баскетболист)*

4. Не ракету, а ракетку  
Я держу своей рукой.  
Раз – и мяч летит за сетку  
Раз еще! – и сет за мной. *(Теннисист)*

5. Зеленый луг, сто скамеек вокруг  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ. *(Футболисты)*

6. И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные. *(Коньки)*

7. По ровному полю,  
Зеленому раздолью  
Клюшкой мяч кидают,  
В лунку загоняют. *(Гольф)*

8. Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не  
проваливаются. *(Лыжи)*

9. Я бываю баскетбольным,  
Гимнастическим, футбольным,  
Нужен в регби и гандболе,  
В волейболе и бейсболе,  
В поло, теннисе, хоккее.  
Кто я говори скорее. (*Мяч*)

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