

## Стихотворения

### Сказка про Крокодила, который не следил за своим здоровьем

Жил на свете Крокодил.

Он лечиться не любил.

Докторов он всех боялся,

От прививок уклонялся.

За собой он не следил:

Лапки он свои не мыл,

Вот однажды утром встал

И себя он не узнал.

Весь опух, болит живот,

Не откроет даже рот.

«Что мне делать? Как мне быть?

Нужно помощь попросить.

Звери, птицы, помогите.

От боли вы меня спасите!»

Приползла к нему Змея

И ответила она:

«Срочно к доктору иди

И таблетки ты прими!»

Разозлился Крокодил,

Зубки он свои не чистил,

О прививках и не мыслил.

Чуть Змею не проглотил.

Испугалась тут Змея

И скорее уползла.

Попугай к нему летит,

Крокодилу говорит:

«Тут одних таблеток мало.  
Уколы делай, чтоб лучше стало!»  
«Все само собой пройдет:  
И ангина, и живот», –  
Так ответил Крокодил  
И зарылся прямо в ил.  
Только боль-то не проходит,  
Крокодил сильнее «воет»:  
«Вот напасти, вот беда,  
Ведите доктора сюда!»  
Доктор вынул шприц большой:  
«Ну, и где же наш больной?»  
Крокодил раскрыл глаза,  
По щеке бежит слеза.  
Зубы крепко только сжал,  
Укол себе он сделать дал.  
Не прошло и полчаса,  
А от боли ни следа.  
Слава нашим докторам,  
Кто здоровье дарит нам!

### **Режим дня**

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 дружбу 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  
Одевайся по погоде.

## Гигиена.

Что такое гигиена  
Знают кошки и гиена,  
Бурый мишка, мишка белый,  
Еж, собака и пчела.  
Что всегда не грех помыться,  
Вымыть лапы и копытца.  
Ну, а после можно смело  
Приниматься за дела!  
И пчелу не пускают в улей,  
Окажись она грязнулей,  
А всего-то обнаружат  
Пять пылинок средь пыльцы.  
И всегда отыщет птица  
Полминуты, что помыться,  
И спешит спуститься к луже,  
Даже если есть птенцы!  
Как не вспомнить тут енота:  
Для него мытье-работа.  
Для него основ основа-  
Прежде мой, потом грызи.  
Да и каждый поросенок  
Чистым хочет быть с пеленок,  
И бедняга не виновен,  
Что содержится в грязи.



(С.Таратута).

