

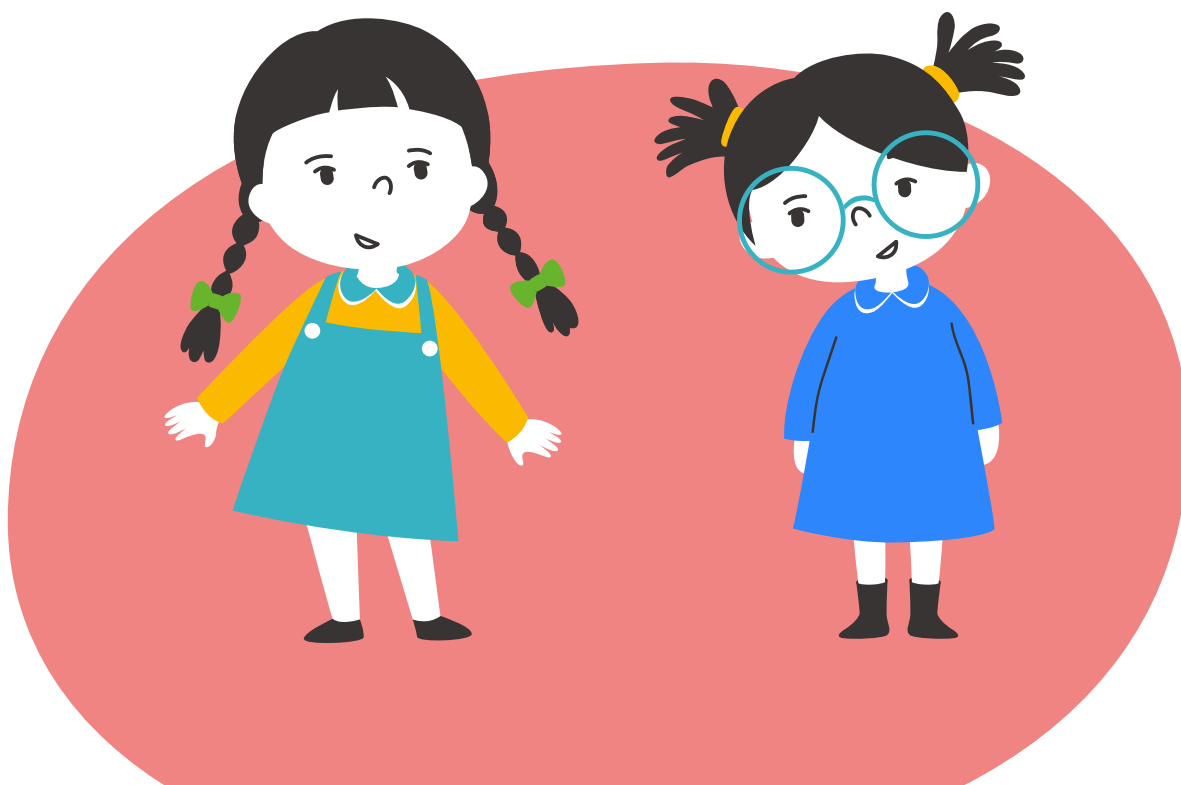


ПІДТРИМУЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІРШІВ

ПІДТРИМУЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІРШІВ

Це чудова ідея — знайомити дошкільнят із виражальними можливостями художнього слова, а разом з тим ненав'язливо формувати в них звичку дбайливого ставлення до свого здоров'я! На нашій літературній сторінці ви знайдете добірку віршів про будову тіла, важливість виконання фізичних вправ та гігієнічних процедур та інші, які стануть у пригоді в роботі з дітьми дошкільного віку.

Дошкільний вік — важливий період для формування в дітей свідомого ставлення до власного здоров'я. Поєднання здоров'язбережувальної діяльності зі знайомством із художнім словом, зокрема віршами, покликане викликати в дітей бажання піклуватися про власне здоров'я. Вірші доступно, на прикладах відомих дітям подій і персонажів знайомлять із будовою тіла, мотивують дбати про нього, роз'яснюють важливість виконання фізичних вправ та гігієнічних процедур, сприяють усвідомленню необхідності формувати здорові звички. А ще покращують настрій, заряджають енергією, що є запорукою гарного самопочуття.



ВІРШІ ПРО БУДОВУ ТІЛА ЛЮДИНИ

Будова тіла

Н. Карпенко

*Познайомтесь, я дитина, хоч маленька, а людина.
Всі частини тіла знаю, визначаю й називаю.
Є у мене голова, і вона творить дива.
Шия голову тримає, нахиляє, повертає.
Є у мене дві руки, це мої помічники.
А непосидючі ноги прокладають в світ дороги.
Тулуб з'єднує частини, є живіт у нас і спина.
І всьому хребет опора, ось така моя будова.*



Помічники

В. Орлов

*В будь-яку пору, у будь-які дні
Десять братів помагають мені.
Хоч і маленькі, а можуть умить.
Ліжко уранці прибрать — застелить.
Їх не лякає ніяка робота:
Кашу несуть мені прямо до рота.
Посуд помиють і хліб подадуть.
Іграшки в шафу хутенько складуть...
Тільки увечері хочуть спокою —
Вмостяться й сплять під моєю щогою.*

ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ГІГІЄНИ

Після сніданку

І. Фостій

*Миєм ручки, зубки, личка — це корисна добра звичка.
Чистота і рух несуть нам здоров'я і красу.
Будьмо всі охайні, чисті, як роси в саду намисто.
Про здоров'я завжди дбаймо, стан його оберігаймо.*

Водичка

П. Дем'яненко

*Наберу з криниці свіжої водиці,
Буду умивати, буду примовляти:
Водичко, водичко, умий моє личко,
Рожеве та біле, як яблуко спіле.*

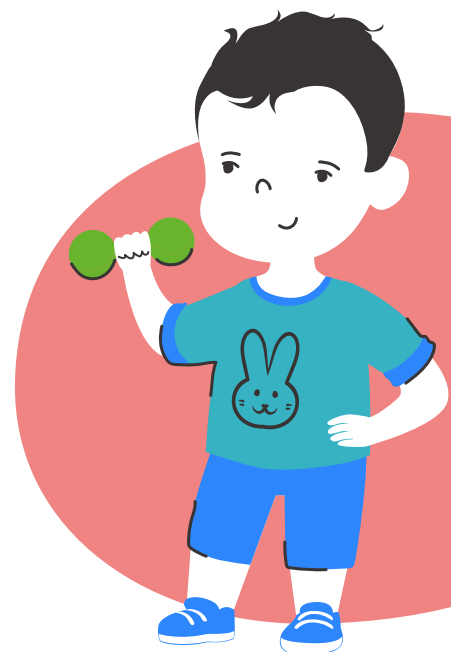


ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Щоб зростати силачем

О. Пархоменко

*Пташка ценькає: годі спати, братику!
Я хутенько з хати йду, я роблю зарядку.
Раз-два, раз-два! М'язи — наче тятива,
Бо робити звичні вправи гімнастичні!
Хочеш бути силачем — подружи зі спортом:
З ковзанами і м'ячем, стадіоном, кортом!*



ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Ранок

В. Паронова

*Вранці сонечко ясне прокидається
І у росяній траві умивається.
Будить і мене, і татка: — Мийтесь і робіть зарядку!
Я лице старанно мию, милю вуха, милю шию.
Мама скаже: «Ти чистенький, як тарілочка новенька!»
З татом хлопці дуже ми, бо зі спортом дружимо,
І завжди разом із татком вранці робимо зарядку.
Потім одягаємось, з мамою прощаємось.
Тато на роботу йде, а мене в садок веде.
Там зарядка і сніданок, от і закінчився ранок.*



ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЛЮДИНИ

Головне — здоровим бути

Н. Красоткіна

*Головне — здоровим бути —
це потрібно всім збагнути!
Бо як є здоров'я й сила, то весь
світ людині милий.
Й думка в неї веселенька, і тоді
вона жвавенька.
Все їй хочеться робити, і сміятись,
і радіти.
А як тільки захворіє — зразу
й сонечко тускніє.
Тому це запам'ятай й про здоров'я
своє дбай!*



ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЛЮДИНИ

Здоров'я

Н. Красоткіна

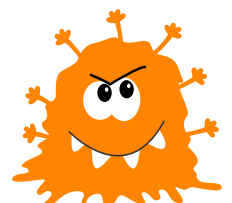
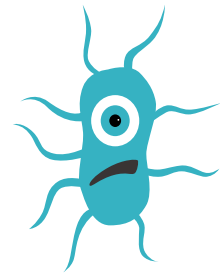
*Здоров'я — розкіш для людини,
найбільша цінність у житті.
Як є здоров'я день при днині,
можливість є йти до мети.
Тоді є радість, щастя, диво,
краса у крапельці роси.
Тоді людина йде щасливо серед
безмежної краси*

*Й чарівність світу відчуває.
Для неї в хмурість — дні ясні.
Вона всі труднощі долає й співає
радісні пісні.
Вона — здорова! Це чудово,
бо їй нічого не болить.
Вона добро творить готова.
це прекрасно! Можна жити!*

Мікроби

Т. Лисенко

*Звідки взяли хвороби? Їх створили злі мікроби.
Це маленькі злодіяки, хулігани, розбишаки,
Що живуть усюди, де є повно бруду:
У болоті і грязюці, у смітті та у пилуці,
Під брудними нігтями, пазурами й кігтями...
Той, хто руки не помие, їх ковтоє і захворіє.
І тому, малята, слід вам пам'ятати:
Будете вмиватися, митися, купатися,
Повтікають злі мікроби, разом з ними всі хвороби!
Поросятко захворіло, бо ніколи рук не мило,
Їло яблука гнилі, що валялись на землі.
І болить живіт у нього, маму зве на допомогу.
Стогне, гратися не хоче, плаче навіть серед ночі.
Мама-свинка воду гріє, варить ліки з деревію,
Міряє температуру, пить дає гірку мікстуру.
Порося поклала в ліжко, казку почитала з книжки.
І сказала мама-свинка: — Пам'ятай гарненько, синку,
Щоб ніколи не хворіти, треба руки з милом мити.
Вимий вушка, носик, шию, не в калюжах, не в помиях,
А чистенької водички набери собі з кринички.
Мий всі овочі і фрукти, тільки свіжі їж продукти.
І тоді, моє свинятко, буде все у нас в порядку.*



ВІРШІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЛЮДИНИ

Півникове горе

А. Камінчук

*У півника горечко —
заболіло горлечко.
Він холодну воду пив,
по морозу походив.
А курочка кудкудаче,
біля півника аж плаче:
Не пий, півнику, води,
на морозі не ходи!*

Поспішає Айболить

В. Кравчук

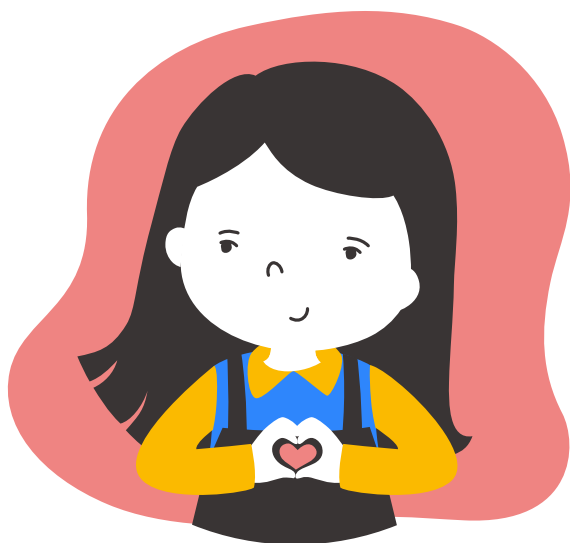
*Поспішає Айболить, зуб у білочки
болить!
Взяв мікстуру й порошок, на додачу —
молоток,
Щоб колола ним горішки і жаліла зуби
трішки.*

ВІРШІ ПРО ДОБРІ ВЧИНКИ ТА СЛОВА ДЛЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ

Добрі слова

В. Бірюков

*«Доброго ранку!» — мовлю за звичаєм.
Доброго ранку — кожному зичу я.
«Доброго дня» — людям бажаю.
«Вечором добрим» — стрічних вітаю.
І усміхаються в відповідь люди —
Добрі слова ж бо для кожного любі.*



Щоб спочила голова

Я. Кондрацька

*Станеш струнко! Руки в боки!
Пострибаєм, як сороки. Як сороки-білобокі.
Стрибу-стрибу! Скоки-скоки!
А тепер, мов жабенята, ще в присядки пострибати:
Ква-ква-ква! Ще раз: Ква-ква! Щоб спочила голова.*



для кожної дитини

