

**Картотека стихотворений ковровских поэтов
по формированию здорового образа жизни**

Зайка плавать не умел

Зайка плавать не умел,
Искупаться захотел.
Не мигнув и глазом,
Прыгнул в речку сразу.
Моментально стал тонуть,
А до дна короток путь.
Тащат зайку за ушки
Пучеглазые лягушки.
И ему они сказали:
Помни истину одну:
«Если плавать не умеешь,
То не лезь на глубину.»

А.С. Захаров

Кто же в дождь гуляет?

Дождь сердитый целый час
Барабанит в крышу.
Кот усатый без зонта
На прогулку вышел.
Сделал несколько шагов,
Под окном чихает.
Не подумал старый кот-
Кто же в дождь гуляет?

А.С. Захаров

Гигиену соблюдает

В зоопарке бегемотик
По утрам полощет ротик.
Дважды в день он чистит зубы,
И они болеть не будут.
Моем щёки аккуратно.
На него смотреть приятно.
Своё дело твёрдо знает,
Гигиену соблюдает.

А.С. Захаров

Петушок

Петушок наш захворал:
Плохо ел и плохо спал.
Холодёнку пил из лужи.
Очень сильно он простужен.
Слабый нынче петушок,
Побледнел весь гребешок.
Гусь принёс ему микстуру,
Чтобы сбить температуру
И совет хороший дал:
Чтоб с постели не вставал.
Чая больше пей с малиной,
Помогает при ангине.
И тогда ты будешь снова
Шустрым, бодрым и здоровым.
Петушок всё выполнял,
Быстро на ноги он встал.
И сейчас уже доволен,
В горле нету больше боли.
Утром громко он запел,
Просыпаться всем велел.
Рады были все хохлатки
У соседа всё в порядке.

А.С. Захаров

«Щи да каша – пища наша.»-

говорит мне дед.

Я не против щей да каши,

только на обед

предпочёл бы всё же ту

Современную еду,

что так вкусно естся-пьётся,

не по-нашему зовётся

и в красивых упаковках

в магазинах продаётся.

А.Чесноков

Целый день, вздыхая, хмуро

я на градусник смотрю-

у меня температура. Я потею, я горю.

Эх, а как вчера играли:

снеговую крепость брали

и катались на санях,

распахнув пальтишки!...

А сегодня у меня

Тридцать восемь с лишком.

До чего же грустно, братцы,

и обидно оттого.

что случилось расхвораться

ни с того и ни с сего.

А.Чесноков

Брызну тёпленькой водичкой,
кончик носа помочу
и реснички по привычке-
хватит, больше не хочу!
Ведь нельзя, в конце концов
шею, уши и лицо
вечно мыть и вытирать,
как столовую посуду,-
это надо понимать!
Лучше зубы чистить буду
пастой новой белопенной.
Нет,..до завтра погожу.
Ну, а в целом, с гигиеной
я вполне-вполне дружу.

А.Чесноков

На зарядке

В поле серые мышатки
Обучались физзарядке:
Хвостик влево, лапки вправо-
Выполняли очень браво.
Рядом в чёрной шубе крот
Делал всё наоборот.

А.С. Захаров