

**СБОРНИК ХУДОЖЕСТВЕННЫХ  
ПРОИЗВЕДЕНИЙ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ДЕТЯМ ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О  
ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



## СОДЕРЖАНИЕ

### ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ

- С. Афонькин. Откуда берется болезнь?  
А. Барто. Володя болен  
В. Бондаренко. Где, здоровье медвежье  
С. Михалков. Грипп  
С. Михалков. Прививка  
С. Михалков. Тридцать шесть и пять  
Э. Мошковская. Мы заболели  
Э. Мошковская. Даже болеть надо уметь  
Э. Мошковская. Ангина

### ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- А. Барто. Зарядка  
В. Бредихин. О пользе утренней пробежки  
В. Викторова. Зарядка  
О. Высотская. Летняя физкультурная  
В. Голявкин. Про Вовкину физкультуру  
А. Данилина. Зарядка  
М. Ивенсен. Поросятки  
Е. Ильина. Зарядка  
Н. Коростелёв. Двигаться, двигаться, двигаться  
Т. Лаврова. Расскажу вам по-порядку...  
А. Мальцев. Радость бега  
А. Мальцев. Физическая культура  
Е. Миролеева. Солнышко румянит крыши...  
Л. Миронова. Малыши, малыши...  
З. Петрова. Каждый день по утрам  
Н. Радченко. Пробежка  
И. Родионов. Становитесь на зарядку!  
Г. Сапгир. Зарядка  
П. Синявский. Для чего нужна зарядка?  
Р. Туркина. Я, согласно распорядку  
Е. Шаламонова. Физкультура  
Е. Ярышевская Быстроногая Лошадка  
Е. Яхницкая. Зарядка

### ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЩА

- Л. Зильберг. Стихи про витамины  
Н. Кончаловская. Про овощи  
И. Мазнин. Каша  
Л. Мезинов. Считалка  
С. Михалков. Про девочку, которая плохо кушала  
Э. Мошковская. Весёлый магазин  
Э. Мошковская. Маша и каша  
А. Прокофьев. Огород  
О. Полякова. В огороде  
Ю. Тувим. (перевод С. Михалкова) Овощи  
Т. Петухова. Витамины роста  
Как зайчонок Кузя маму вылечил

## ЗАКАЛИВАНИЕ

А. Иванов. Как Хома зимой купался  
Н. Коростелев. Ласковое солнце  
Н. Коростелев. Свежий воздух  
Н. Коростелев. Босиком! Босиком!  
П. Брешенков. Неженка  
В. Семенов. Закалка  
Т. Семисынова. Малыш ты хочешь быть здоров...

## КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

С. Афонькин. Для чего чистить зубы?  
Я. Аким. Мыло  
Я. Аким. Водички дом  
З. Александрова. Купание  
А. Барто. Я расту  
А. Барто. Мы с Тamarой санитары  
А. Барто. Девочка чумазая  
Е. Бланинина. Банька  
Е. Благинина. Голышок-малышок  
Е. Благинина. Я умею обуваться...  
М. Газиев. Орехи в кармане  
И. Демьянов. Замарашка  
В. Коростылев. Королева Зубная Щетка  
С. Капутикян. И меня  
В. Маяковский. Что такое хорошо и что такое плохо  
П. Синявский. Про очень голодную щётку  
П. Синявский. Кто не умывается  
Р. Фархади. Чумазый поросенок  
Н. Кан. Чтоб ногам работу дать...  
Р. Куликова. Мыло  
А. Крестинский. Заколдованная девочка  
Г. Лагздынь. Станный загар  
Г. Ладонщиков. Эх топну ногой!  
Г. Ладонщиков. Поутру  
Э. Мошковская. Утренний приказ  
Э. Мошковская. Уши  
В. Приходько. Полотенце  
Э. Успенский. И девчонки, и мальчишки...  
К. Чуковский. Мойдодыр

## РЕЖИМ И ЗДОРОВЬЕ

А. Барто. Прогулка  
Г. Граубин. Режим  
О. Дриз (В переводе Генриха Сапгира) Деловое утро  
О. Дриз. Зеленая карета  
Г. Ладонщиков. Хитрый соня  
В. Левин. Ранним утром я поднялся  
С. Маршак. Рано вставать, рано в кровать...  
С. Маршак. Не опаздывай  
С. Михалков. Не спать!  
С. Олексяк. Распорядок дня

## СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

- З. Александрова. Лыжная прогулка  
З. Александрова. В зимнем бассейне  
А.Барто. Мама-болельщица  
А. Барто. Зарядка  
А. Барто. Мячик  
А. Барто. Купание  
А. Барто. Верёвочка  
В. Безладнов. Чтобы быть всегда здоровым...  
Б. Белова. Песенка про закалку  
В. Берестов. Как я плавать научился  
В. Берестов. Ходули  
О. Будрур. Ледяная вода  
О. Бундур. Железное здоровье  
В.Викторов. Раз! Два!  
А. Гришин. Здоровье  
А. Жаброва. Будь спортивным и здоровым...  
Б. Заходер. Гимнастика для головастика  
Е.Ильин. Фигурное катание  
Е.Ильин. Игра  
Е.Ильин. Жребий  
Е.Ильин. Настольный теннис  
Е.Кан. Наша зарядка  
С. Островский. Будьте здоровы  
А. Мальцев. Бегущий человек  
О. Матыцина. Совет  
О. Матыцина. Будьте здоровы  
Е. Мельникова. Спортивный уголок  
С. Михалков. Весёлый турист  
А. Новикова. Здоровье, закалка – превыше всего!  
В. Пахомов. Легкая атлетика  
З.Петров. Делаем зарядку  
З. Петрова. Физкульт – ура!  
Т. Семисынова. Если хочешь быть здоров  
А. Слоников. Я футболист

# ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ



## Откуда берется болезнь?

С. Афонькин

Мир вокруг тебя полон невидимых существ. Микробы так малы ростом, что их даже через увеличительное стекло не разглядишь. Несмотря на крошечные размеры, микробы – существа могущественные. Стоит им только пробраться в тело человека, начинают они разбойничать и размножаться внутри. Человеку становится плохо, он заболевает. Его трясет, колотит, начинается чих, кашель, жар.

Это тело человека объявляет микробам войну. Оно бьет, рубит, вяжет, уничтожает их без счета. Скоро наступает победа. И все же иногда без посторонней помощи человеку с микробами не справиться. Среди них, изредка, попадаются особенно коварные, сильные и зловредные. Ко встрече с ними приходится готовиться заранее – делать прививки.

Учить наше тело быть наготове, начеку, во всеоружии. Бывает, иной раз микробы и побеждают. Тогда приходят на помощь, заболевшему человеку, врачи. Они дают лекарства – яды, убивающие микробов. Если уж пробрались микробы в самые дальние закоулки человеческого тела, надо и отраву для них туда же доставить. Потому-то и делают заболевшим людям уколы. Лекарство прямо на микробов попадает. Оттого уколы иногда делать больно. Если даже тебе неприятно, то крошкам-микробам от лекарства и подавно конец. Что же лучше? Помогать микробам разбойничать, или чуть-чуть потерпеть и сразу всех их пристукнуть? Выбирай сам!



## Володя болен

А. Барто

Четвёртый день Володя  
С кровати не встаёт.  
Мечтал он о походе...  
Какой уж тут поход!  
Он неопасно болен,  
Но встать нельзя — хоть плачь!  
Он на футбольном поле  
Упал, гоня мяч.  
Тишина в квартире...  
Такая тишина,  
Как будто в целом мире  
Настала тишина.  
И только кошка ходит  
По комнате, как тень.  
Мама на заводе,  
Ушла на целый день.  
Люди на работе,  
У каждого дела.  
Бабушка Авдотья  
С утра в кино ушла.  
Разгадал он ребус,  
Журнал прочёл давно,  
И вот глядит на небо  
В открытое окно.



## Где, здоровье медвежье

В. Бондаренко

Услышал медвежонок Афоня, что здоровье в жизни всего дороже, и стал беречь его. Придут, бывало, к нему товарищи, зовут в рощу по деревьям лазать, в вороньи гнёзда заглядывать. Уговаривают:

— Пойдём, Афоня.

А он отмахивается от них, отнекивается:

— Нет, не пойду. Ещё сорвёшься, сломаешь шею. Здоровье беречь надо. Его потерять легко, а поправить ух тяжело как.

Совсем как старичок рассуждал медвежонок.

Послушают его, бывало, товарищи, покачают головами и идут без него по деревьям шарить. Глядит он на них издали и ворчит:

— Не бережётесь, спохватитесь потом, да поздно будет.

А медвежата налазуются по деревьям досыта, животы перецарапают, а веселы. Борются на поляну придут и Афоню зовут с собой:

— Идём, Афоня, поборемся, покувыркаемся в траве, пока не высохла она и не стала жёсткой.

— Зачем мне это? У меня сила не чужая, чтобы я её так вот просто на кувыркание тратил. Сила — это то же здоровье. Не убережёшь её — потом расквесишься. Понадобится она тебе в нужный час, а ты её уже истратил, нет у тебя её. Как тогда будешь?

Послушают его, бывало, товарищи, покачают головами и идут без него на поляну. Набьются, накувыркаются. Пар от них валит. Зовут Афоню:

— Идём, Афоня, купаться на речку.

Разбегутся — и бултых в воду. Стоит медвежонок на берегу, топчется, разными страхами пугает их:

— Вот схватите насморк, или хуже того — лихорадку болотную. Пуще мачехи оттреплет.

А медвежата барахтаются в воде, фыркают, брызгаются. И росли они здоровыми, толстощёкими. А Афоня хилым рос. И хлипким вырос. Ходит по лесу тень-тенью. Чуть обдует какой залётный ветерок — и уже чихает, за тощенькую грудь хватается:

— Нету здоровья, не уберёг.

А медведи, товарищи его, говорят:

— Не здоровье ты не уберёг, а от здоровья уберёгся. Шло оно к тебе, да ты взять его не захотел. Здоровье твоё на деревьях осталось, на которые не залез ты. Осталось оно на полянах, по которым не побегал ты. Здоровье твоё в речке осталось, в которой ты не искупался ни разу.

И качает он им в ответ головой:

— И-их, вы всё шутите. Конечно, вы здоровые, вам чего не шутить, а я чуть хожу. Мне даже разговаривать с вами и то тяжело.

И идёт к себе в берлогу — хилый, кожа да кости. Совсем на медведя не похожий.

## Грипп

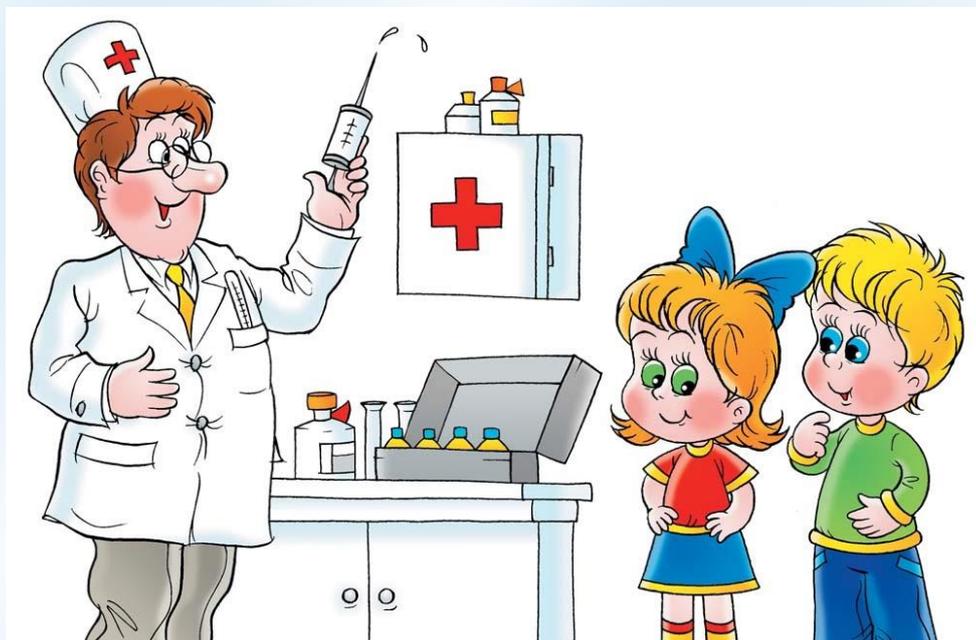
С Михалков

У меня печальный вид -  
Голова моя болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое?  
Это - грипп.  
Не румяный гриб в лесу,  
А поганый грипп в носу!  
В пять минут меня раздели,  
Стали все вокруг жалеть.  
Я лежу в своей постели -  
Мне положено болеть.  
Поднялась температура,  
Я лежу и не ропщу -  
Пью соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.  
Ставят мне на грудь горчичник,  
Говорят: «Терпи, отличник!»  
После банок на боках  
Кожа в синих пятаках.  
Кот Антошка прыг с окошка  
На кровать одним прыжком. -  
Хочешь, я тебе, Антошка,  
Нос засыплю порошком?  
Кот Антошка выгнул спину  
И мурлычет мне в ответ:  
«Прибегать к пенициллину?  
Мне? Коту? С таких-то лет?!»  
Я коту не возражаю -  
Бесполезно возражать,  
Я лежу, соображаю,  
Сколько мне еще лежать?  
День лежу, второй лежу,  
Третий - в школу не хожу.  
И друзей не подпускают,-  
Говорят, что заражу!..  
Эх, подняться бы сейчас  
И войти в четвертый класс:  
«Зоя Павловна, ответьте,  
Что тут нового у вас?  
Зоя Павловна, ответьте!..»  
Зоя Павловна молчит...  
Я на Марс лечу в ракете...  
На меня медведь рычит... -  
Как дела, неугомонный?  
Как здоровье? Спишь, больной?  
Это - лечащий, районный  
Врач склонился надо мной.

## Прививка

С. Михалков

— На прививку! Первый класс! —  
Вы слышали? Это нас!.. —  
Я прививки не боюсь:  
Если надо — уколюсь!  
Ну, подумаешь, укол!  
Укололи и — пошел...  
Это только трус боится  
На укол идти к врачу.  
Лично я при виде шприца  
Улыбаюсь и шучу.  
Я вхожу один из первых  
В медицинский кабинет.  
У меня стальные нервы  
Или вовсе нервов нет!  
Если только кто бы знал бы,  
Что билеты на футбол  
Я охотно променял бы  
На добавочный укол!.. —  
На прививку! Первый класс! —  
Вы слышали? Это нас!.. —  
Почему я встал у стенки?  
У меня... дрожат коленки...



## Тридцать шесть и пять

С. Михалков

У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Озабоченно и хмуро —  
Я на градусник смотрю:  
Где моя температура?  
Почему я не горю?  
Почему я не больной?  
Я здоровый! Что со мной?  
У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Живот потрогал — не болит!  
Чихаю — не чихается!  
И кашля нет!  
И общий вид  
Такой, как полагается!  
И завтра ровно к девяти  
Придется в школу мне идти  
И до обеда там сидеть —  
Читать, писать и даже петь!  
И у доски стоять, молчать,  
Не зная, что же отвечать...  
У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!  
Я быстро градусник беру  
И меж ладоней долго тру,  
Я на него дышу, дышу  
И про себя прошу, прошу:  
«Родная, миленькая ртуть!  
Ну, поднимись еще чуть-чуть!  
Ну, поднимись хоть не совсем —  
Остановись на «тридцать семь»!»  
Прекрасно!  
Тридцать семь и два!  
Уже кружится голова!  
Пылают щеки (от стыда!)... —  
Ты нездоров, мой мальчик?  
— Да...  
Я опять лежу в постели —  
Не велели мне вставать.  
А у меня на самом деле —  
Тридцать шесть и пять!

## Мы заболели

Э. Мошковская

Что-то мне тяжело, болит голова.  
Похудела рубашка, висят рукава....  
А в окно помахала ветка.  
Но давно не гуляет кепка.  
А в окно – крики скворечьи!  
А пальто опустила плечи.  
Две недели не гуляет пальто.  
Мы заболели. Не гуляет никто.  
Когда заболела нога у коня,  
Тогда заболела нога у меня...  
Когда у кошки болело ушко,  
Мне тоже больно было немножко.  
А сегодня была переменка  
Я упал – заболела коленка.  
И вот у кровати мама стоит,  
И у мамы тоже коленка болит.

## Даже болеть надо уметь

Э Мошковская

Ну в самом деле:  
если уж вы заболели,  
если уж вам это нравится,  
плохо болеть не смейте!  
Как можно лучше болейте!  
Чтобы скорее поправиться!!!

## Ангина

Э Мошковская

В горло влез Царап-Царапыч  
И сидит, сидит, сидит.  
Но могучий Кап-Кап-Капыч  
На Царапыча сердит.  
Он пошёл к нему из чашки,  
Как из пушки на войне!..  
И Царапу  
Стало  
Тяжко.  
И полегче  
Стало  
Мне!

# ДВИЖЕНЬЕ И ЗДОРОВЬЕ



## Зарядка

А. Барто

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!

Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.



## О пользе утренней пробежки

В. Бредихин

Явился в дом к Петрову грипп,  
Чтоб заболел он и охрип,  
Чтоб затемпературил,  
Таблеткозамикстурил.

Тук-тук,  
– Скажите, где Петров?  
– Петрова нет с шести  
часов,  
Он на пробежке в сквере, –  
Сказали из-за двери.

Тогда грипп выбежал во двор  
И в сквер залез через забор,  
И побежал по лужам,  
Ему Петров был нужен.

Бежал, бежал, устал, промок,  
догнать Петрова он не смог.  
Уселся на дороге,  
Да и простыл в итоге.

Ну, а Петров, а что Петров?  
Петров по-прежнему здоров!

## Зарядка

В.Викторова

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.  
Раз – два,  
Шире шаг!  
Делай с нами так!

Широко раскинул ветки  
Возле дома старый клён.  
Выгнул спину кот соседкин –  
Физкультуру любит он.  
Раз – два,  
Шире шаг!  
Делай с нами так!

Птица крылья расправляет,  
Просыпаясь на заре.  
Мишка лапы разминает  
У берлоги на ковре.  
Раз – два,  
Шире шаг!  
Делай с нами так!

## Летняя физкультурная

О. Высотская

Золотым, горячим светом  
Солнце брызнуло на нас,  
На лужайке тёплым летом  
Физкультура началась.

Ну-ка, обруч покатаем,  
Он – от нас, а мы – за ним,  
Поспеваем, подгоняем,  
Только падать не дадим!

Через прыгалки поскачем  
По дорожке далеко.  
Не сумел бы даже мячик  
Так подпрыгнуть высоко.

Мы на солнце загорели,  
Стали все, как шоколад,  
Даже мамы еле – еле  
Узнают своих ребят.



## Про Вовкину физкультуру

В. Голявкин

По физкультуре Вовка четвёртый по счёту. То есть он на четвёртом месте. Они там места себе распределили. По прыжкам в высоту - он первый в классе. А по всей физкультуре - четвёртый. Он по бревну ходить не может. Это, наверное, очень трудно. У них в зале есть такое бревно. Они там по бревну ходят. А Вовка падает. У него нет равновесия. «Я, - говорит он, - не тренировался, потому я с бревна падаю. А прыгаю я хорошо. Потому что я опытный. Я каждый день тренируюсь».

Утром он во дворе всегда прыгает. Днём тоже прыгает. Вечером прыгает. Всё тренируется. Через скамейку прыгает.

- Ну, как, - говорит, - хорошо получается?

- Замечательно, - говорю.

- А ну, - говорит, - смотри, как я сейчас...

- Я так не могу, - говорю.

- И я не мог. Всё тренировка! Уроки вот не успеваю делать, а так всё в порядке.

Видишь, как прыгаю! А по бревну я последний по счёту. Зачем мне тренироваться?

Я удивился и говорю:

- Как же так?! Значит, больше надо ходить по бревну. А он говорит:

- Раз там последний по счёту, пусть и буду последним. Зато по прыжкам я первый! Я марку держу!

- Какую ещё такую марку?

- Спортивную, - говорит. - А ты думал какую?

- А зачем держать, - говорю, - эту марку?

- Ты, - говорит, - ничего не знаешь. Марку нужно держать. Вот и всё.

Мне совсем не было это понятно. По-моему, он ошибается. Ему надо ходить по бревну, а не марку держать. Я так думаю.



## Зарядка

А. Данилина

Утренняя зарядка  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Начинаем мы вставать.  
Ну-ка, быстро — не ленись,  
На зарядку становись!  
Раз, два, три, четыре —  
Руки выше! Ноги шире!  
И наклон туда — сюда,  
Как по горочке вода!  
Я водички не боюсь,  
Из ведёрка обольюсь.  
Будем закаляться,  
Спортом заниматься!

## Поросятки

М. Ивенсен

Лентяи-поросятки  
Не делали зарядки  
И стали неуклюжи,  
Не вылезут из лужи.  
Никак, никак, никак!

Теперь самим досадно,  
Что бегают нескладно,  
Что стали так неловки,  
Что прыгать нет сноровки.  
Хрю-хрю, хрю-хрю, хрю-хрю!

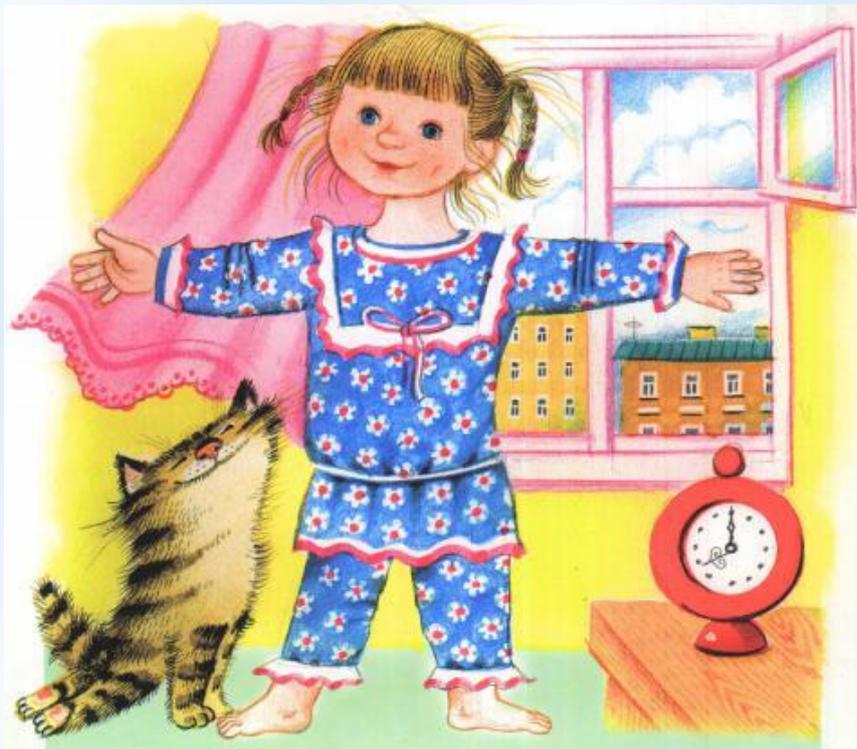
А наши-то ребятки  
На утренней зарядке  
Все делают, как нужно,  
Шагают в ногу дружно.  
Вот так, вот так, вот так!

Умеют все ребятки  
С носочков встать на пятки,  
Вздыхнуть и подтянуться,  
Присесть и разогнуться.  
Вот так, вот так, вот так!

## Зарядка

Е. Ильина

Я с кровати встал едва:  
Спят глаза, спит голова,  
Руки спят, и спит спина –  
Снова хочет лечь она  
И крадется сон за мной  
Словно черный кот ночной.  
Но, шагнув навстречу дню,  
Я зарядкой сон гоню.  
Сон играть пытался в прятки,  
Но не выдержал зарядки.  
Вновь я ловок и силен –  
И зарядкой заряжен.



## Двигаться, двигаться, двигаться

Н. Коростелёв

Построили шестнадцатизэтажный дом. Все радовались новоселью. Хорошее место! Совсем рядом с домом зеленеет парк. Около дома просторно, есть где ребятам порезвиться. На первом этаже разместились гастроном, булочная, аптека. А школа? Вот она совсем недалеко. Всего одна остановка. По утрам стайка ребятешек заполняет автобус. После уроков тоже самое.

Вот это мне и не понравилось. Всего одна остановка, а все садятся в автобус. Посмотрел я, как ребята на площадке играют после уроков. Это мне тоже не понравилось.

Расспросил я ребят о распорядке дня. Оказалось, что зарядку они просыпают, в спортсекцию не записались, зато телевизор каждый вечер смотрят. А известно, что без движения у ребят и мышцы слабые будут, и сердце и лёгкие станут плохо развиваться, и голова не так хорошо будет работать.

Нет, так не годится. Двигаться нужно в течение всего дня. Утренняя зарядка обязательна, её проводят минут 10-12. Зарядка должна быть энергичной.

Дорога в школу - прогулка пешком, даже если это несколько остановок.

Гимнастика до начала учебных занятий поможет лучше заниматься во время урока.

Физкультминутка на уроке поможет отдохнуть голове, пальцам, спине, это всего три упражнения, две-три минуты, поэтому и называется физминутка.

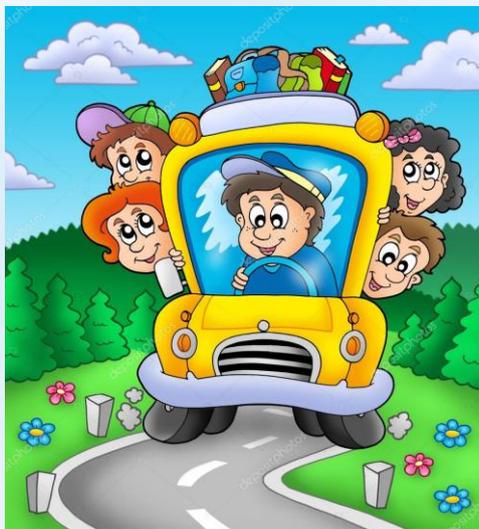
На перемене подвижные игры и физические упражнения: игра в настольный теннис, прыжки со скакалкой, общие игры в третий лишний, ручеёк. Во многих школах дети на переменах танцуют под музыку.

Попросите ваших шефов-старшекласников, чтобы они помогли вам проводить переменку весело, интересно, с танцами и подвижными играми. А вот носиться по коридору, без конца бороться и драться уж совсем не следует. И ушибить друг друга можете и так разгорячитесь, что потом на уроке собраться трудно.

На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом в свою зарядку включите или во дворе повторять будете.

Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, записывайтесь в спортсекции, катайтесь на коньках и на лыжах, ходите в походы, побольше двигайтесь во время прогулок около дома после уроков или в группе продлённого дня.

А ты много двигаешься?





## Расскажу вам по-порядку...

Т. Лаврова

Расскажу вам по-порядку,  
Как я делаю зарядку:  
Ноги вверх, направо в бок,  
Оттяну чуть-чуть носок,  
Подогну в коленях ноги,  
Снова вытяну немного.  
Говорит сестрёнка Катя:  
- Может, встанешь ты с кровати.  
Продавил её совсем,  
Ты - лежачий наш спортсмен!

## Радость бега

А. Мальцев

Я бегом наслаждаюсь.  
Бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!

Свободные движенья,  
Мне дышится легко.  
В отличном настроенье  
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит  
И солнце с высоты,  
Желая мне удачи,  
Льёт тёплые лучи.

И наполняет силой  
Меня волшебный бег.  
Какой же я счастливый –  
Бегущий человек!

## Физическая культура

А. Мальцев

Физкультура – враг болезней!  
Всем известно с детских лет.  
В жизни средства нет полезней  
От телесных разных бед.

И душе в здоровом теле  
Доброй, чистой легче жить.  
Значит надо в самом деле  
С физкультурой дружить.

Чтобы жизни удивляться,  
Чтобы духом не стареть,  
Надо ею заниматься,  
Надо лень преодолеть!

## Солнышко румянит крыши...

Е. Миролеева

Солнышко румянит крыши  
На заре. Будильник слышу,  
Одеяло в потолок  
И с дивана на пол - скок.

Раз, два, три - сперва массажик,  
Он стоит всегда на страже -  
Самый верный добрый друг,  
Отгоняя злой недуг.

Дальше делаем зарядку,  
Плавно дышим, по порядку  
Приседания, наклон,  
Выдох - вдох, все шлаки - вон!

Ногу заложу за ухо,  
В узел завяжусь, как муха,  
Прыгну ланью «на шпагат»,  
Быть здоровым - это клад.

## Малыши, малыши...

Л. Миронова

Малыши, малыши –  
Дружные ребята.  
Малыши, малыши  
Вышли на зарядку.

Раз-два-три, раз-два-три,  
Ноги поднимайте.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Веселей шагайте.

Раз-два-три, раз-два-три,  
Подтянитесь дружно.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Закаляться нужно.

Раз-два-три, раз-два-три,  
Сели и привстали.  
Раз-два-три, раз-два-три,  
Ноги крепче стали.

Малыши, малыши –  
Дружные ребята.  
Малыши, малыши  
Сделали зарядку.

## Каждый день по утрам

З. Петрова

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы зарядкой всегда  
Будем заниматься.

Пусть не всё хорошо  
Может получиться,  
Не печалься, дружок,  
Надо научиться.

## Пробежка

Н. Радченко

Все по дорожкам  
бегут куда-то:  
бегут девочки,  
бегут ребята,  
бежит солидный  
усатый дядя –  
не от безделья,  
здоровья ради.  
Бежит старушка  
в лиловых буклях  
и старичок  
в запылённых туфлях.  
Бежит собачка,  
хвостом виляя...  
И только я  
просто так гуляю.  
Денёк осенний –  
такой погожий...

А, может, мне  
пробежаться тоже?

## Становитесь на зарядку!

И. Родионов

Становитесь на зарядку!  
Всё в зарядке по порядку.  
Начинаем: - Раз и два!  
Руки, ноги, голова...  
Мы подвигали всем телом,  
Тело бегать захотело!  
Хочет многое успеть:  
Срочно в космос полететь,  
Поиграть в футбол и в салки,  
И попрыгать на скакалке,  
Побежать в волшебный лес  
Иль допрыгнуть до небес!  
Только Петя не играет,  
Он зарядку пропускает!  
Утром хнычет и грустит -  
Он-то встал, а тело - спит!

## Зарядка

Г. Сапгир

Сны лесные очень сладки,  
словно капельки росы.  
Просыпайтесь, глазки, лапки,  
уши хвостики, носы!

- Тив-тив-тив! - поёт Зарянка.  
На полянке шум и смех.  
Это заячья зарядка.  
Кто подпрыгнет выше всех?

Раз-два-три-четыре.  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Поднимает Львёнок гири,  
Чтобы львом могучим стать.

- Крылья на месте!  
Крылья в стороны! -  
Аист учит Аистят.  
Скоро над просторами  
Аистята полетят.

А у гусениц на грядке -  
свой особый вид зарядки:  
Как гармошка соберись!  
Как дорожка расстелись!

Изо всех силёнок  
топают Телёнок.  
Упражнение для копыт.  
Топ, топ, топ!  
- Под тобой земля дрожит.  
Стоп! Стоп! Стоп!

Мишка лезет на турник,  
Кувыряться он привык.

Очень любят  
Белки все  
бег на месте -  
в колесе.

Почему Бобры добры?  
Отчего бодры Бобры?  
Начинает день с купания  
их весёлая компания.

Только он  
ворчит спросонок:  
- На зарядку?  
Неохота...

И ленивый лягушонок  
превратился  
в Бегемота.



## Для чего нужна зарядка?

П. Синявский

Для чего нужна зарядка? –  
Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

## Я, согласно распорядку

Туркина Р.

Я, согласно распорядку,  
Утром делаю зарядку.  
Подшел наш кот Дымок  
И на коврик рядом лег.  
Говорю ему:  
- Дымок!  
Повернись на правый бок,  
Лапки вытяни вперед,  
А потом - наоборот,  
Повернись на левый бок...  
Молодец наш кот Дымок !  
Упражненья так, как надо,  
Выполнял все. И в награду  
Получил на завтрак он  
Свой любимый рацион.

## Физкультура

Е. Шаламонова

Физкульт-ура!  
Физкульт-ура!  
В спортивный зал  
Бежать пора!  
Сегодня тренировка –  
Подскоки, бег, сноровка!  
Выносливость и смелость  
Нам воспитать хотелось  
И вырасти быстрее,  
Быть выше и стройнее  
Всех голливудских звезд.

А тренер нам ответил:  
– Не в сила дело, дети!  
Чтоб вырасти быстрее,  
Живите веселее,  
Чтоб вырасти быстрее,  
Держи повыше нос!

## Быстроногая Лошадка

Е. Ярышевская

Быстроногая Лошадка  
Утром делала зарядку.  
Потянулась для начала  
И копытом постучала.  
Цок! Цок!  
А теперь прыжки – вперёд,  
Вбок, назад, наоборот.  
Скок! Скок!  
Бег на месте, а потом -  
Махи гривой и хвостом.  
Мах! Мах!  
До чего же хвост и грива  
Шелковисты и красивы!  
Ах! Ах!  
Громко фыркнула Лошадка:  
- Фр-р-р! Закончена зарядка!  
Не пора ли подкрепиться?  
Дайте сена и водицы!

## Зарядка

Е. Яхницкая

Утром сплю в кроватке сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире –  
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вслух приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,  
Упражненья выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день!

# ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ПИЩА



## Стихи про витамины

Л.Зильберг

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С

Помни истину простую —  
Лучше видит только тот.  
Кто жуёт морковь сырую  
Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## Про овощи

Н. Кончаловская

Жил один садовод,  
Он развёл огород:  
Приготовил старательно грядки.  
Он принёс чемодан  
Полный разных семян,  
Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна,  
И взошли семена,  
Садовод любовался на всходы.  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берёт от холодной погоды.  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали:  
- Ни в земле, ни в воде,  
Никогда и нигде  
Мы таких овощей не встречали!  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огурбузы росли,  
Помидыни росли,  
Редисвёкла, чеслук, и репуста.  
Сельдерошек поспел,  
И мортофель дозрел,  
Стал уже осыпаться спаржовник,  
А таких баклачков  
И мохнатых стручков  
Испугался бы каждый садовник.  
Мы корзину несли  
Но решить не могли:  
Как нам быть с овощами такими?  
То ли жарить их нам,  
То ли парить их нам?..  
Ну, и съели их просто сырыми!

## Каша

И. Мазнин

Если печка – то печёт,  
Если сечка – то сечёт,  
Ну, а гречка – то гречёт?  
Вот и нет,  
Она – растёт!..

Если гречку собрать  
И в горшок положить,  
Если гречку водою  
Из речки залить,

А потом,  
А потом  
Долго в печке варить,  
То получится наша  
Любимая каша!

## Считалка

Л. Мезинов

Белый пудель,  
Людин пудель  
Нес на блюде  
Сладкий пудинг.  
Белый пудель,  
Людин пес  
Целый пудинг  
Люде нес.  
Белый пудель,  
Людин пудель  
Съел украдкой  
Сладкий пудинг!  
Белый пудель,  
Верный пес,  
Что ж ты пудинг  
Не донес?

## Про девочку, которая плохо кушала

С. Михалков

Юля плохо кушает,  
Никого не слушает.  
- Съешь яичко, Юлечка!  
- Не хочу, мамулечка!  
- Съешь с колбаской бутерброд! -  
Прикрывает Юля рот.  
- Супик?  
- Нет...  
- Котлетку?  
- Нет... -  
Стынет Юлечкин обед.  
- Что с тобою, Юлечка?  
- Ничего, мамулечка!  
- Сделай, девочка, глоточек,  
Проглоти еще кусочек!  
Пожалей нас, Юлечка!  
- Не могу, мамулечка!  
Мама с бабушкой в слезах -  
Таёт Юля на глазах!  
Появился детский врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
Смотрит строго и сердито:  
- Нет у Юли аппетита?  
Только вижу, что она,  
Безусловно, не больна!  
А тебе скажу, девица:  
Все едят - и зверь и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом Конь жуёт овес.  
Кость грызёт дворовый Пес.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают,  
Утром завтракает Слон -  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мед.  
В норке ужинает Крот.  
Обезьянка ест банан.  
Ищет желуди Кабан.  
Ловит мошку ловкий Стриж.  
Сыр швейцарский  
Любит Мышь...  
Попрощался с Юлей врач -  
Глеб Сергеевич Пугач.  
И сказала громко Юля:  
- Накорми меня, мамуля!

## Весёлый магазин

Э. Мошковская

Открываем магазин,  
Продаём продукты.  
Покупает Крокодил  
Овощи и фрукты.

- Сколько стоит кабачок?  
- Кабачок? Пятачок.  
- Дайте два кабачка.  
- Дайте два пяточка!  
- Пятачок и пяточок...  
Нате гривенничек!

В магазин пришли с работы  
Покупатели Еноты  
Покупать у продавца  
Два солёных огурца.

Говорит продавец:  
- Две копейки огурец!  
- Дайте на по огурцу!  
- Заплатите продавцу!  
- Сосчитаем:  
Дважды два...  
Дважды два - четыре?

- Да!  
Очень точно! Молодцы!  
Забирайте огурцы!

- Здравствуй, Козлик. Что тебе?  
- Мне-е-е-е, пожалуйста, вот э-э-э-э...  
И вот это,  
И вот это.

- А монета? Где монета?

- Потерял монету где-то!  
Можно мне бесплатно?

- Так и быть!  
Ладно.



## Маша и каша

Э.Мошковская

Вот это-  
Хорошая девочка.  
Зовут её Маша!  
А это-  
её тарелочка.  
А в этой тарелочке...  
Нет, не каша,  
Нет, не каша,  
И не угадали!  
Села Маша,  
Съела кашу-  
Всю,  
Сколько дали!

## Огород

А. Прокофьев

В огороде много гряд,  
Есть и репа, и салат.  
Тут и свекла, и горох,  
А картофель разве плох?  
Наш зеленый огород  
Нас прокормит целый год.

## В огороде

О. Полякова

Бродит Оля в огороде,  
А морковки не находит,  
Лишь зелёная трава.  
- Это, Олечка, ботва.  
Ты за эту за ботву  
За зелёную траву  
Посильнее дёрни,  
Посмотри на корни!

## Овощи

Ю. Тувим (перевод С. Михалкова)

Хозяйка однажды с базара пришла,  
Хозяйка с базара домой принесла:

Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..

Вот овощи спор завели на столе —  
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:

Картошка?  
Капуста?  
Морковка?  
Горох?  
Петрушка иль свекла?  
Ох!..

Хозяйка тем временем ножик взяла  
И ножиком этим крошить начала:

Картошку,  
Капусту,  
Морковку,  
Горох,  
Петрушку и свеклу.  
Ох!..

Накрытые крышкой, в душном горшке  
Кипели, кипели в крутом кипятке:

Картошка,  
Капуста,  
Морковка,  
Горох,  
Петрушка и свекла.  
Ох!..

И суп овощной оказался не плох!

## Витамины роста

Т. Петухова

Кто редиску уважает?  
Кто редиску обожает.  
Очень быстро тот растёт! -  
Побежали в огород,  
Там в большие миски  
Нарвали мы редиски.  
Попадёт она на зуб,  
Только слышно : ХРУП, ХРУП!  
И взрослея с каждым днём,  
Мы растём! РАСТЁМ! РАСТЁМ!  
Хочешь подрасти? Так это просто!  
Витамины ешьте роста!



## Как зайчонок Кузя маму вылечил

Однажды зайчиха заболела. Решил зайчонок Кузя найти лекарство для мамы. Ходил, он ходил и попал в яблоневый сад. Сел Кузя под яблонькой и заплакал:

- Бедная моя больная мама. Где мне лекарство для нее найти?

- Не плачь, зайчонок, - говорит ему одно яблочко. - Отнеси меня к своей маме. Я ее вылечу. Кузя так и сделал.

Съела зайчиха яблочко и сразу выздоровела.

Мама-зайчиха была очень умной. Она сохранила яблочные семечки и посадила в лесу на полянке яблоньку. С тех пор заяц Кузя всех жителей леса яблоками кормит и лечит.

Мишка и мишка больше всех яблочки любят. Ежика свое больное сердце яблоками лечит.

Мама зайчиха открыла в лесу яблочное кафе и всех угощает яблочными блюдами. Весной она поит зайчат чаем из яблоневых лепестков, чтобы они простудой не болели.

Вырос заяц Кузя и написал книгу о целебных свойствах яблок и других фруктов. Мама зайчиха попросила его все вкусные и полезные рецепты в книжку записать. Заяц Кузя хочет, чтобы все дети на свете знали о том, какие вкусные, сладкие и полезные фрукты выращивает для них земля.



# ЗАКАЛИВАНИЕ



## Как Хома зимой купался

А. Иванов

Шумит, метёт зима, сон нагоняет.

Забегал Суслик к Хоме в гости. Напоследок, перед спячкой. Спокойной зимы пожелать.

Сидели. Зевали.

- Как сейчас заляжем, - деловито произнёс Суслик.

Но Хома вдруг решил: не спать!

- Ведь жизнь - одна. - заявил он Суслику. - А мы полжизни спим. Не буду спать, значит, две жизни проживу. Одну свою и одну твою, пока ты спать будешь!

- Мою не надо, - заволновался Суслик. - У меня и так-то жизни почти нет, раз я спать люблю.

- Давай не спать вместе. - великодушно предложил Хома.

- Знал бы ты, как я спать умею, - обиделся Суслик. - Куда тебе до меня!

- Это мне-то! А кто позапрошлой зимой больше тебя на два дня проспал?

- Вспомнил! - усмехнулся Суслик. - А в прошлом году? Ты меня целый месяц не мог разбудить, когда я не спал и притворялся.

- Притворялся! А я, умный такой, целый месяц тебя будил?

- Ага, - хихикнул довольный Суслик, - ты такой умный.

И повертел лапой у Хоминого виска.

- Лапы прочь! - рассердился Хома. - Спи, как хочешь, а я зато вас всех переживу!

- Уговорил. Будем всех переживать вместе! А как?

- Нужно бодрым быть, - приосанился Хома. - Тогда спать не захочется. Будем в проруби купаться.

- А не замёрзнем? - испугался Суслик.

- То-то и оно, замёрзнем! - ликовал Хома. - Разок в ручье окунуться, неделю в норе дрожать! Нипочём не уснуть! Отогреешься и...

- И спать, да? - радостно перебил его Суслик.

- Нет, снова в прорубь. И опять неделю дрожать! Здорово, да?

- Тебе, Хома, лечиться надо, - серьёзно заметил Суслик.

- А, - отмахнулся Хома, - Лечиться в будущем будем, когда воспаление лёгких схватим. Вместе!

Ради долгой жизни мне ничего не жаль, даже твоего здоровья.

- А твоего? - насупился Суслик.

Хома внимательно посмотрел на него.

- И моего, - соврал Хома.

- А вдруг не заболеем? - с надеждой спросил Суслик.

- Заболеем, - заверил его Хома. - А больные, сам знаешь, плохо спят.

- Согласен, но... - предупредил Суслик - Ты сам по себе, а я в прорубь сначала кипяточку из чайника плесну, а уж потом кинусь.

- Это нечестно, - задумался Хома - Я, значит, в ледяной воде плавай, а ты - как в парном молоке купайся?

- А у тебя чайника нет! - нашёлся Суслик.

- Ну, пусть, ладно, - проворчал Хома и поднял на плечо ломик, похожий на обыкновенный гвоздь.

А Суслик за чайником побежал.

Долго они лунку долбили. Строго по очереди. Сначала Хома, потом Суслик, снова Суслик, и опять Хома. Сколько раз Суслик домой бегал: остывшую воду в чайнике разогреть!

Пробили, наконец, лунку. Свершилось.

- Чур, ты первый, - поспешно сказал Хома.

- Почему? - вздрогнул Суслик.

- Ты с чайником.

- А-а, хочешь после меня в нагретой водичке поплескаться? - догадался Суслик. - Пожалуйста!

Он щедро вылил кипяток из чайника в прорубь и прыгнул.

- Ой-ёй-ёй! - с душераздирающим криком он выпрыгнул из проруби и зигзагами понёсся домой.

- Во! - изумился Хома. - Как ошпаренный! Нет, глупых нету, чтобы сразу лезть.

Он подождал, ещё подождал, и снова подождал, чтобы вода в проруби хоть немного остыла. И нырнул!

- Ой-ёй-ёй! - выскочил он ещё быстрее Суслика и резво понёсся к норе. - Горю!

И на ходу с ужасом присматривался к своей шубке - от неё клубами валил пар.

Всю зиму не разговаривали Хома и лучший друг Суслик. Спали.

А когда весна разбудила их, Хома сердито сказал дружку, ошпыывая себя:

- Ты меня в своём кипяточке чуть не сварил. Смотри - линия. Чтоб и тебе повывлазило!

## Ласковое солнце

Н. Коростелев

Как-то ранней весной шёл человек лесом. Снег кругом. Только здоровенный пенёк обтаял. глядит человек: на пенёчке лисята. Махонькие ещё. «Ишь, умница, - подумал человек про маму-лисицу, - из тёмной норы, на солнечный свет детвору свою вынесла».

Очень полезно весеннее солнышко для лисят. Будут у них кости крепче, на шкурке болячки не появятся. И волчица своих волчат на солнышко вытаскивает, и котятка любят под ласковыми лучами понежиться.

Не только зверятам, но и ребятам очень полезны солнечные лучи.

Приятное задание.

Задание будет простое и приятное. И вот какое: гулять старайся побольше, особенно зимою и весной, в светлое время дня.

А летом, конечно, загорай. Но не забывай про такие правила: в первый раз будь под солнечными лучами не более 5-10 минут. (Солнышко ласковое-ласковое, а «укусить» больно может!) Потом рубашку надень или, ещё лучше, в тенёк отойди, чтоб не перегреться. Остыл? Тогда ещё позагорай.

На следующий день уже подольше под солнцем побудешь. Старайся загорать в утренние часы каждый день.

...Бывает, приходят ребята после каникул в школу: спина шоколадная от загара, а живот и грудь белыми остались. Вот и прошу тебя: подставляй попеременно под солнечные лучи то спину, то грудь, то бока. И ещё не забудь прикрыть голову картузом, панамкой или платком.

Однако случается, что некоторые ребята плохо переносят солнечные лучи, тогда загорать им нужно ещё осторожнее. А если врач вообще запретил загорать, то не унывай.

## Свежий воздух

Н. Коростелев

Воздух - свежий, чистый - полезен всем ребятам. Но особенно тем, кому запрещено загорать. Ничего не поделаешь, придётся подчиниться и хорошенько использовать воздух.

Сегодня тёплый день и солнце закрыто облаками. Долой длинные брюки, рубашку, ботинки! Вся одежда - трусики! Пусть ласкает тело лёгкий свежий ветерок.

Можно принимать воздушные ванны и в солнечный день, но в тени. Хороши воздушные ванны во время похода, когда маршрут лежит через лес. И вообще старайся во время воздушных ванн побольше двигаться, допустим, идти или играть с мячом.

К вечеру стало немного прохладнее, солнце на закате. А тебе ещё нужно поработать в огороде, полить грядки. Не спеши одеваться. Ты уже привык к свежему воздуху, вот и продолжай своё закаливание.

Наступила осень. Не забывай про закаливание воздухом. Старайся, чтобы в комнате температура была от 18 до 22 градусов. Ты умеешь определять температуру воздуха по комнатному термометру?

Очень хорошо устроить сквозняк. А вот самому на сквозняке находиться пока не нужно. Когда делаешь утреннюю зарядку, то температура может быть и ниже 16 градусов. А когда привыкнешь, то даже 14 градусов и, если разрешат родители, ещё ниже. Привыкай делать зарядку при открытой форточке.

Необходимо постоянно следить за чистотой воздуха, особенно в помещении, где используют газовую плиту, керосинку.

И ещё запомни: не забывай проветривать комнату перед сном.

## Босиком! Босиком!

Н. Коростелев

По тёплым лужам.

Прошёл тёплый летний дождик. Засверкала под солнцем, стала изумрудной трава. Какое удовольствие шлёпать по тёплым лужам, ходить по мягкой траве!

А знаешь, какая это польза для здоровья?!

Хождение босиком - отличное закаливание. (Но помнишь, наши правила?). Сначала по тёплой, подогретой добрым солнышком стёжке-дорожке. Шлёп-шлёп...

А как здорово по прогретому речному мелководью бродить!

Пройдёт несколько дней (помнишь наши правила?), и по траве росистой тебе приятно будет пройти.

Кончилось лето. Но всё равно не забывай каждый день походить босиком и в городской квартире и в сельском доме.

Не хотел об этом писать, да пригодится.

Дорогой читатель! Ты уже достаточно взрослый, чтобы соблюдать такое простое правило: походил босиком - вымой ноги.

...Горн на обед. Ребята из восьмого отряда гуляли босиком. Хорошо! Им надо в столовую идти. Они быстренько, не помыв ноги, надели кто сандалии, кто кеды, кто туфли, кто кроссовки - и обедать. После обеда тихий час. Сняли обувь - и в постель с грязными ногами.

Не забывай ежедневно мыть ноги прохладной водой и летом и зимою. Особенно после ходьбы босиком.

Два следа.

На рисунке два следа. Слева - след обычной стопы, а справа - стопы с плоскостопием. Людям с плоскостопием ходить трудно, у них ноги часто устают, болят.

А вот что интересно: в Индии и в других странах, где люди часто ходят босиком, плоскостопия почти не встречается.

Для того, чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам. А ещё очень хорошо ходить по пашне. Конечно, если там ничего не посеяно.

Если вдруг окажешься в сосновом лесу, то не спеши обуваться. Попробуй походить по опавшей хвое, только осторожно.

А ещё будет хорошо, если родители купят тебе специальный резиновый коврик. Вот такой.

Иногда врачи назначают и специальные упражнения с мячиками, шариками, палками для стоп. раз назначили такое упражнение - выполняй!

Береги землю.

Расскажу один случай. Однажды около реки ребята нашли в кустах три бутылки. Поставили их на выступающий из воды валун. Словно корабль трёхпалубный получился. Набрали ребята камушков-голышей. «Приготовились! По вражескому кораблю. Все вместе! Огонь!» Метко бьют «дальнобойные орудия». Все бутылки вдребезги разбили. «А теперь айда купаться!» Отошли в сторонку. «В салочки, в салочки!» - кричат ребята. Вошли в такой азарт, что не заметили осколков и... двое напоролась на стекло. особенно глубокая рана от бутылочного доньшка была у одного мальчика.

Просьба моя к тебе: береги землю от всяческого мусора. Это и для неё полезно и для тебя: очень серьёзные травмы бывают у того, кто наступит босой ногой на гвоздь, железную ржавую банку, стекляшку и даже на пробку от лимонада. Три раза повторю: «Ходи босиком», но при этом пять раз скажу: «Будь осторожен!»

Моё предложение: собери своих друзей. Возьмите целлофановый мешок и помогите земле - очистите её от всяческого хлама и мусора. Сложите мусор в целлофановый мешок. Потом закопайте его или отнесите на помойку.

И земля вам скажет спасибо. И отблагодарит вас, когда ступите босиком на её шершавую щёку.

А ты ходишь босиком?

## Неженка

П. Брешенков

Хоть мороз порой и злится –  
Мы на улице всегда!  
Только Владик всё боится,  
Всё боится простудиться  
И не ходит никуда.  
Надоели все игрушки –  
Гуттаперчевые хрюшки,  
Ваньки-встаньки и Петрушки!  
И никак он не поймёт:  
Лучше, чем его игрушки,  
Две весёлые подружки –  
Шайба,  
Правдашная клюшка –  
И друзья – коньки да лёд.  
Вот!

## Закалка

В. Семенов

Крепыш:  
Говорил я им зимой:  
Закалялись бы со мной.  
Утром бег и душ бодрящий.  
Как для взрослых, настоящий!  
На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать.  
Ноги мыть водой холодной.  
И тогда микроб голодный  
Вас вовек не одолеет.  
Не послушались – болеют!  
Куталки:  
Поздно поняли мы, братцы,  
Как полезно закаляться.  
Кончим кашлять и чихать –  
Станем душ мы принимать  
Из водицы ледяной.  
Крепыш:  
Погодите! Ой-ой-ой!  
Крепким стать нельзя мгновенно,  
Закаляйтесь постепенно.

## Малыш ты хочешь быть здоров...

Т. Семисынова

Малыш ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забыть уколы докторов,  
И капли из пипеток.  
Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.  
Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.



# КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ



## Для чего чистить зубы?

С. Афонькин

Для чего чистить зубы? Зубы – твои верные помощники и друзья. Они смело вонзаются в твердые яблоки и груши. Перетирают сухари, словно на мельнице. Дробят орехи, режут мясо и мнут картошку. Часто мерзнут от мороженого и обжигаются горячим чаем. У них тяжелая работа. Они трудятся по несколько раз в день без отпусков и выходных. Они заботятся о твоём здоровье и хорошем самочувствии. Почему бы и тебе не позаботиться о них?

Что случится, что будет, что произойдет, если кусочек мяса оставить на жаре? Это всем известно! Он протухнет и сгниет! А что случится, если кусочек пищи застрянет в зубах? Правильно. ТО ЖЕ САМОЕ! Крохотным кусочком торта или печенья, оставшимся на зубах, готовы поживиться мельчайшие существа- микробы. Они прячутся между твоими зубами, как пираты среди скал. Выдалбливают себе гроты-убежища. Набрасываются потом на легкую добычу. Пируют и разбойничают вволю. Если ты не хочешь делиться с ними сладостями, если ты не желаешь давать приют разбойникам и дармоедам, если ты любишь чистоту и порядок, если ты хочешь помочь своим друзьям, **ВОЗЬМИ В РУКУ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ И ВЫГОНИ ВСЕХ МИКРОБОВ ВОН!**

Зубы не умеют заботиться о себе сами. Им надо помочь! Надрай их до жемчужного блеска, - и они подарят тебе ослепительную улыбку!





## Мыло

Я.Аким

Мыло душистое, белое, мылкое,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
- Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло,  
Мыло тебя наконец бы отмыло!

## Водички дом

Я. Аким

Сын, умываясь,  
Подумал: «Куда  
Так быстро бежит  
Из-под крана вода?»  
Подумал  
И маму спросил потом:  
— Мама, а где у водички дом?  
— Речкой, сынок,  
Этот дом зовут.  
Струйки и капли  
В речке живут.  
Утром взбегают они  
По трубе,  
Чтобы помочь  
Умыться тебе.  
Ворчат они: «Скоро ли  
Дети проснутся?» —  
Каплям не терпится  
В речку вернуться.  
...Мальчик теперь  
Просыпается рано,  
Встает  
И кричит умывальному крану:  
— Водичка,  
Меня поскорее умой  
И в речку к себе  
Возвращайся  
Домой!

## Купание

З. Александрова

Визжит поросенок:  
«Спасите!..»

Купают его в корыте.

Он в луже не прочь помыться,

А мыльной воды боится.

А в кухне купают Олю.

Воды ей налили вволю.

Но Оля кричит: -Уйдите!

Мочалкой меня не трите!

Я голову мыть не стану!

Не буду садиться в ванну!..

Вот оба помыты,

Надуты слегка сердиты.

С коленок отмыты пятна.

Купаться было приятно...

- Чего ж ты, Оля, кричала? -

И Оленька отвечала:

- Кричал поросенок Тошка,

А я помогала немножко!



## Я расту

А. Барто

А я не знал, что я расту  
Все время, каждый час.  
Я сел на стул —  
Но я расту,  
Расту, шагая в класс.  
Расту,  
Когда гляжу в окно,  
Расту,  
Когда сижу в кино,  
Когда светло,  
Когда темно,  
Расту,  
Расту я все равно.  
Идет борьба  
За чистоту,  
Я подметаю  
И расту.  
Сажусь я с книжкой  
На тахту,  
Читаю книжку  
И расту.  
Стоим мы с папой  
На мосту,  
Он не растет,  
А я расту.  
Отметку ставят мне  
Не ту,  
Я чуть не плачу,  
Но расту.  
Расту и в дождик,  
И в мороз,  
Уже я маму  
Перерос!



## Мы с Тamarой санитары

А. Барто

Целый день  
Трезвонит Таня:  
- Мы заведем  
Бинтами,  
Мы с Тamarой  
Ходим парой,  
Санитары  
Мы с Тamarой.  
Если что-нибудь  
Случится,  
Приходите к нам  
Лечиться.  
Мы умеем  
Класть компресс:  
Мы с Тamarой  
Красный Крест.  
Можем сделать  
Вам припарки,  
Дать целебную траву!  
Мы с Тamarой  
Санитарки,  
Я недаром вас зову.  
Санитарам  
Не везёт:  
Есть и марля,  
Есть и йод,  
Не хватает  
Пустяков -  
Нет ни ран,  
Ни синяков...  
Наконец  
Нашлась работа  
И для Красного Креста.  
Наконец  
Ушибся кто-то.  
Санитары!  
На места!  
Почему у Тани вдруг  
На лице такой испуг?  
Почему у Тани вдруг  
Вата валится из рук?  
Руки Танины  
Ослабли:  
- Ой, у Вовочки  
Порез!

И, увидев  
Крови капли,  
Разревелся  
Красный Крест.  
- Вот, ребята,  
Йод и вата,  
Вот и марля  
И бинты...  
Только я  
Не виновата,  
Забинтуй, Тamarа, ты! -  
Целый день  
Трезвонит Таня:  
- Мы заведем  
Бинтами.  
Мы с Тamarой  
Ходим парой,  
Санитары  
Мы с Тamarой.  
Может, сделать  
Вам припарки?  
Дать целебную траву?  
Мы с Тamarой  
Санитарки:  
Тamarа лечит,  
Я - реву...



## Девочка чумазая

А. Барто

- Ах ты, девочка чумазая,  
Где ты руки так измазала?  
Черные ладошки;  
На локтях - дорожки.

- Я на солнышке лежала,  
Руки кверху держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.  
- Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?  
Кончик носа черный,  
Будто закопченный.

- Я на солнышке лежала,  
Нос кверху держала.  
ВОТ ОН И ЗАГОРЕЛ.

- Ах ты, девочка чумазая,  
Ноги в полосы измазала,  
Не девочка, а зебра,  
Ноги - как у негра.

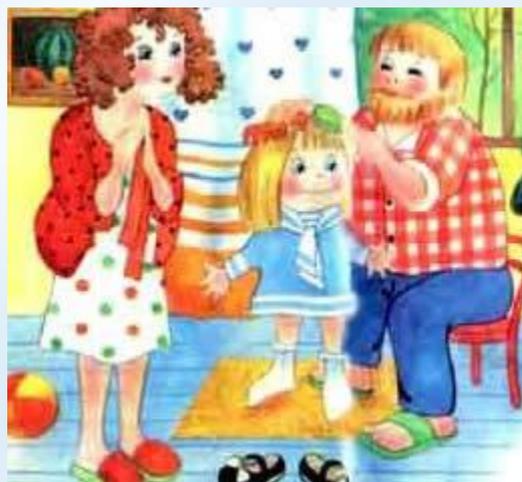
- Я на солнышке лежала,  
Пятки кверху держала.  
ВОТ ОНИ И ЗАГОРЕЛИ.

-Ой ли, так ли?  
Так ли дело было?  
Отмоем все до капли.  
Ну-ка, дайте мыло.  
МЫ ЕЕ ОТОТРЕМ.

Громко девочка кричала,  
Как увидела мочалу,  
Цапалась, как кошка:  
- Не трогайте ладошки!  
Они не будут белые:  
Они же загорелые.  
- А ЛАДОШКИ-ТО  
ОТМЫЛИСЬ.

Оттирали губкой нос -  
Разобиделась до слез:  
-Ой, мой бедный носик!  
Он мыла не выносит!  
Он не будет белый:  
Он же загорелый.  
- А НОС ТОЖЕ  
ОТМЫЛСЯ.

Отмывали полосы -  
Кричала громким голосом:  
- Ой, боюсь щекотки!  
Уберите щетки!  
Не будут пятки белые,  
Они же загорелые.  
- А ПЯТКИ ТОЖЕ ОТМЫЛИСЬ.  
  
- Вот теперь ты белая,  
Ничуть не загорелая.  
ЭТО БЫЛА ГРЯЗЬ.





## Банька

Е. Бланинина

Истопила мама баньку,  
Паньку на руки взяла.  
Через все сугробы Паньку  
Мама в баньку понесла.  
От каши берёзовой  
Стала Панька розовой.  
Волосы от щёлока  
Стали мягче шёлка.  
Вот пришла из баньки Панька,  
Села около стола,  
Говорит – сегодня банька  
Шибко жаркая была!

## Гольшок-малышок

Е. Благинина

Гольшу-малышу  
Сшила понемножку,  
Малышу-гольшу,  
Новую одёжку.  
Алую рубашку,  
Синие штаны.  
Видишь, по кармашку  
С каждой стороны.  
Сшила жёлтый козушок...  
Ай да щеголь малышок-гольшок!

## Я умею обуваться...

Е. Благинина

Я умею обуваться,  
Если только захочу.  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
Вот они - сапожки.  
Этот - с левой ножки.  
Этот - с правой ножки.  
Если дождичек пойдёт,  
Наденем калошки.  
Эта - с правой ножки,  
Эта - с левой ножки.  
Вот как хорошо!

## Орехи в кармане

М. Газиев

- А ну-ка, малыш,  
Отвечай мне урок:  
В кармане твоём  
Три ореха, сынок.

Побаловать мама  
Сыночка решила –  
Ещё два ореха  
В карман положила.

Запомнил?  
Теперь все орехи сложи,  
Сколько в кармане орехов,  
Скажи.

- Сколько орехов?  
Да ни одного!  
- Ты огорчаешь отца своего,  
Считать не умеешь. Позор для семьи!..

- Дырявые, папа,  
Карманы мои.

## Замарашка

И. Демьянов

Замарашка рук не мыл,  
Месяц в баню не ходил.  
Столько грязи, столько ссадин!  
Мы на шее лук посадим,  
Репу — на ладошках,  
На щеках — картошку.  
На носу морковь взойдет —  
Будет целый огород



## Королева Зубная Щетка

В. Коростылев

Жила-была маленькая, симпатичная девочка. Её можно было бы назвать даже красивой, если бы...

Если бы она не была грязнулей, каких свет не видывал.

Однажды ранним солнечным утром девочка проснулась. Бабушка надела на неё розовое платье с белым передничком, розовые туфельки и отправила в ванную комнату – умываться.

Но девочка умываться вовсе не хотела!

Войдя в ванную, она капризно надула губки и бросила мыло прямо в сверкающий чистой голубой кафель, которым были облицованы стены.

– Не хочу мыться! Не хочу отмывать коленки! – закричала грязнуля и зашвырнула мочалку в белую-белую ванну.

– Не хочу чистить зубы! – затопала ногами девочка и смахнула с полочки коробочку с зубным порошком прямо на красно-белый, в шашечку, пол. Порошок рассыпался снежно-белой пылью, но неряха не обратила на это никакого внимания.

– Не хочу причёсываться! – крикнула она, заглянув в висевшее на стене зеркало, и швырнула в рассыпавшийся порошок свой голубенький гребешок.

Вот такая девочка стояла посреди просторной, чистой-чистой ванной комнаты. И была она такой замарашкой – и лицо, и руки, и коленки, от грязи чёрные, что кто-то не выдержал...

– Девочка! И тебе не стыдно, что ты такая чумазая? Ведь на тебя смотрят! Умойся! – прозвучал неизвестно чей голос. А, как известно, неизвестно чьи голоса, причём ниоткуда, звучат только в сказках. Девочка вздрогнула, завертела головой, немного подумала и поняла, что попала в сказку! Но... и это не смутило грязнулю.

– Не хочу! Не буду! – опять затопала она ногами.

– Тогда придётся позвать другую девочку, – наставительно продолжал голос. – Нельзя же в самом деле пускать в сказку такую грязнулю.

– Ну ладно! – нехотя согласилась девочка. – Руки я, пожалуй, вымою...

Рядом с белой-белой раковиной на невысокой табуретке стоял тазик с водой. Девочка была ещё маленькая, ей было трудно дотягиваться до раковины, и бабушка специально приготовила ей тазик для умывания.

Одёрнув розовое платье, девочка подошла к нему и так сердито на него посмотрела, словно это он с ней разговаривал и заставлял мыться. А таз был вовсе ни при чём. Хотя как и полагается всякому уважающему себя тазу, попавшему в сказку, мог бы и заговорить. Ему было что сказать замарашке, но он промолчал – уж очень она ему не нравилась!

Розовое душистое мыло и мягкая мочалка тоже были на неё сердиты. Они так и ускользали рыбками от её грязнящих рук. На секунду девочке удалось схватить мыло, но оно опять упрямо выскользнуло. Однако этого оказалось достаточно, чтобы на ладошке девочки появился симпатичный маленький мыльный пузырь. Стоило только взглянуть на него и сразу же становилось ясно: это не простой пузырь, а самый настоящий сказочный Мыльный Пузырь – с глазками и ручками, с круглыми, переливающимися всеми цветами радуги боками.

– Ой-ёй-ёй! – возмутился он, всплеснув ручками. – Ну и грязные ладошки!

– Не нравится? Убирайся! – сердито сказала девочка, с удивлением разглядывая нового героя своей сказки.

– Не могу оторваться! Я приклеился. – Пузырь подёргался-подёргался и... остался на месте. Только ко второй ладошке прилип. Тогда он вежливо попросил: – Сдуй меня, пожалуйста.

Девочка поспешила исполнить его просьбу – ещё бы! Мало того, что какой-то разговорчивый Пузырь попался, так ещё и замечания делает!

– Ф-ф! Ф-фу-у! – старательно подула она.

– Не дуй так сильно, а то я простужусь! – испугался Пузырь. – Закрой дверь, здесь сквозняк! Апчхи!

Самое удивительное заключалось в том, что не на шутку расчихавшийся Пузырь рос прямо на глазах.

Девочка засмеялась – ей понравилась такая игра – и она принялась дуть ещё усерднее.

Пузырь, увеличившийся до невероятных размеров, чихнул очень громко и... поднялся в воздух к потолку вместе с девочкой!

– Ой! – воскликнула она.

– Ой! – отозвался Пузырь, который и сам удивился тому, что произошло. Он ещё раз чихнул и, подхваченный ветерком, вылетел в открытое окошко, увлекая за собой девочку – ну точь-в-точь воздушный шар!

– Ой! Ой! – закричала перепуганная грязнуля, оказавшись в синем небе среди белых, похожих на мыльную пену облачков.

Посмотрев вниз, она перепугалась ещё больше.

Пузырь громко расхохотался: – Ой-ёй-ёй! Вот так история! Но девочке было не до смеха. Конечно, здорово попасть в сказку – и почётно и интересно, но вот летать на Мыльном Пузыре, да ещё когда он готов лопнуть от смеха, да ещё когда земля так далеко... Нет, это ей определённо не нравилось!

– Не смейся! А то лопнешь! – сердито потребовала она.

– Чтоб я лопнул? Ха-ха-ха! – ещё больше развеселился смешливый Пузырь. – Да знаешь ли ты, что мыльные пузыри – самая прочная вещь на свете? Чтоб я лопнул?

Он затрясся от смеха, держась за круглые бока и... Бумм!!! – лопнул! Так и разлетелся на мелкие, сверкающие на солнце пузырьки.

А девочка стала падать. Она летела, летела... Даже зажмурилась от страха и не увидела, что на её пути оказалось облачко. Оно было похоже на жёлтенькую мягкую губку и, неожиданно спружинив, как настоящая губка, чуть подбросило девочку вверх.

Падение девочки замедлилось, и она решила приоткрыть глаза.

Тут вновь на её пути оказалось облачко, на сей раз похожее на розовую губку. И это облачко спружинило, как настоящая губка, опять ненадолго задержав девочку.

Но только она успела подумать, что падать в сказках вовсе и не страшно, а даже весело, как третье облачко, похожее на розовато-желтоватую губку, проскользнуло мимо.

Девочка стремительно пролетела остаток расстояния до земли и плюхнулась во что-то мягкое, белое и сыпучее, подняв целую тучу снежно-белой пыли.

– Ой! Фу! – только и выговорила девочка, поднимаясь на ноги и отряхиваясь – она была запорошена с макушки до пят.

Когда клубы странной пыли осели, девочка увидела перед собой чуть покосившийся столб в бело-синюю полоску. На нём был прибит указатель с надписью: ПУСТЫНЯ ЗУБНОГО ПОРОШКА.

– Пустыня зубного порошка... – прочитала по складам девочка и сразу почувствовала, как припекает солнышко.

– Пустыня? – задумчиво повторила она. – Значит, здесь должно быть очень жарко? Ну конечно, мне уже жарко! – воскликнула девочка и принялась обмахиваться передничком. – Хоть бы капелька воды упала с неба!

Тут откуда ни возьмись, как это бывает в сказках, прямо над ней возникло желтовато-розовое облачко, похожее на губку. Оно заслонило девочку от солнца, надуло щёки, напыжилось, поднатужилось и постаралось выжать из себя хоть капельку воды.

Первая попытка удачи не принесла. Тогда самоотверженное облачко схватило себя за пышные бока и скрутило, как хозяйки скручивают бельё.

Но дождик, о котором мечтала девочка, так и не пролился. Облачка хватило только на две капли воды – только и всего! Капли эти упали на грязные ладошки девочки и немедленно просочились сквозь пальцы.

Она всхлипнула от обиды, потом уселась на песок-зубной порошок и громко разревелась.

– Осторожно! Мне только этого не хватало! – послышался чей-то тоненький голосок.

Девочка немедленно вскочила, испуганно озираясь.

Песок под ногами у неё зашевелился, и из-под него вылез маленький голубенький гребешок с повязкой на голове. У него были тоненькие ручки и ножки, похожие на сломанные спички, и длинный острый нос-зубчик. Стоило только взглянуть на него и сразу становилось ясно: это не простой гребешок, а самый настоящий сказочный Гребешок. Он отряхнулся и сердито посмотрел на девочку.



– Ой, кто это? – поразилась она. Слёзы на её глазах мгновенно высохли.

– Это я! – сказал Гребешок обиженно. Уж кто-кто, а хозяйка-то должна была его узнать!

– Кто я? – переспросила недогадливая девочка.

– Да твой Гребешок! – с укоризной сказал Гребешок, обежал вокруг девочки и вдруг заметно, прямо на глазах подрос. Он приосанился и, потрясая перед её носом указательным пальцем, продолжил с ещё большей укоризной: – Не хотела умываться! Не хотела причёсываться! Теперь сиди здесь до самой старости!

– Не хочу до старости! Я домой хочу! – капризно топнула ногой девочка и снова всхлипнула.

– Тогда надо найти Королеву Зубную Щётку! – решительно произнёс Гребешок. – Она здесь самая главная!

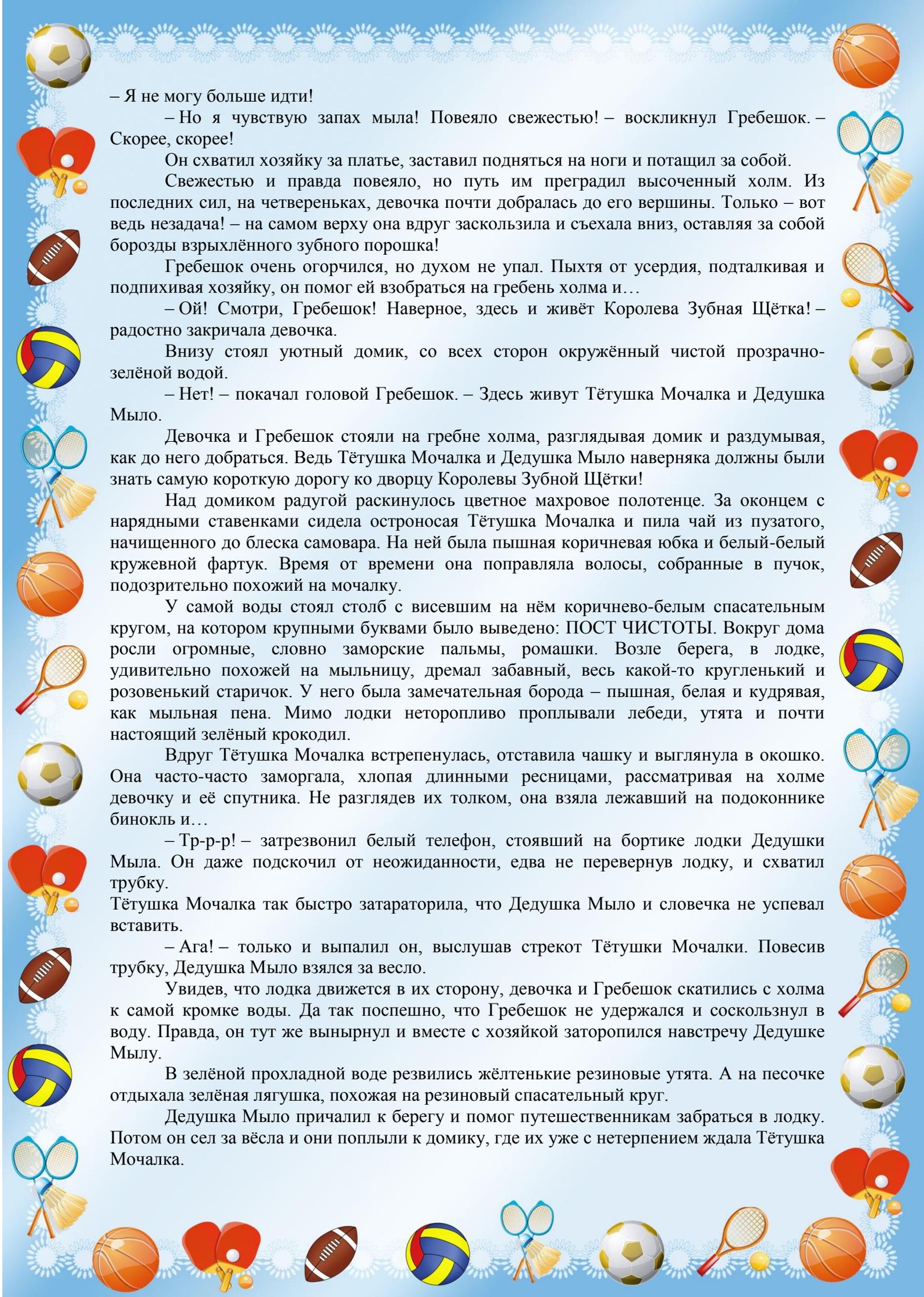
– Хорошо! – сразу согласилась девочка. – Идём искать эту Королеву. – Виновато взглянув на Гребешка, она потупилась и жалобно попросила: – Только ты меня не оставляй, пожалуйста...

Очень ей не хотелось опять оставаться совсем одной в этой странной сказочной Пустыне Зубного Порошка.

– А ты не будешь меня больше швырять? – с упреком спросил Гребешок и указал на повязку, красовавшуюся у него на голове. – Смотри, как ты меня ушибла.

– Нет, не буду, – пообещала девочка и протянула ему руку. Взявшись за руки, они зашагали по пустыне, оставляя за собой две неровные цепочки следов. Повсюду, куда ни кинь взгляд, простирались холмы зубного порошка. Нигде не было видно ни деревца, ни кустика. А с синего-синего неба вслед храбрым путешественникам улыбалось и хитро подмигивало солнышко.

Долго шли они по пустыне, увязая в песке-порошке, изнывая от жары и томясь от жажды. Наконец девочка не выдержала – она упала на колени и захныкала:



– Я не могу больше идти!

– Но я чувствую запах мыла! Повеяло свежестью! – воскликнул Гребешок. –  
Скорее, скорее!

Он схватил хозяйку за платье, заставил подняться на ноги и потащил за собой.

Свежестью и правда повеяло, но путь им преградил высоченный холм. Из последних сил, на четвереньках, девочка почти добралась до его вершины. Только – вот ведь незадача! – на самом верху она вдруг заскользила и съехала вниз, оставляя за собой борозды взрыхлённого зубного порошка!

Гребешок очень огорчился, но духом не упал. Пыхтя от усердия, подталкивая и подпихивая хозяйку, он помог ей взобраться на гребень холма и...

– Ой! Смотри, Гребешок! Наверное, здесь и живёт Королева Зубная Щётка! – радостно закричала девочка.

Внизу стоял уютный домик, со всех сторон окружённый чистой прозрачно-зелёной водой.

– Нет! – покачал головой Гребешок. – Здесь живут Тётушка Мочалка и Дедушка Мыло.

Девочка и Гребешок стояли на гребне холма, разглядывая домик и раздумывая, как до него добраться. Ведь Тётушка Мочалка и Дедушка Мыло наверняка должны были знать самую короткую дорогу ко дворцу Королевы Зубной Щётки!

Над домиком радугой раскинулось цветное махровое полотенце. За оконцем с нарядными ставенками сидела остроносая Тётушка Мочалка и пила чай из пузатого, начищенного до блеска самовара. На ней была пышная коричневая юбка и белый-белый кружевной фартук. Время от времени она поправляла волосы, собранные в пучок, подозрительно похожий на мочалку.

У самой воды стоял столб с висевшим на нём коричнево-белым спасательным кругом, на котором крупными буквами было выведено: ПОСТ ЧИСТОТЫ. Вокруг дома росли огромные, словно заморские пальмы, ромашки. Возле берега, в лодке, удивительно похожей на мыльницу, дремал забавный, весь какой-то кругленький и розовенький старичок. У него была замечательная борода – пышная, белая и кудрявая, как мыльная пена. Мимо лодки неторопливо проплывали лебеди, утята и почти настоящий зелёный крокодил.

Вдруг Тётушка Мочалка встрепенулась, отставила чашку и выглянула в окошко. Она часто-часто заморгала, хлопая длинными ресницами, рассматривая на холме девочку и её спутника. Не разглядев их толком, она взяла лежавший на подоконнике бинокль и...

– Тр-р-р! – затрезвонил белый телефон, стоявший на бортике лодки Дедушки Мыла. Он даже подскочил от неожиданности, едва не перевернув лодку, и схватил трубку.

Тётушка Мочалка так быстро затараторила, что Дедушка Мыло и словечка не успевал вставить.

– Ага! – только и выпалил он, выслушав стрекот Тётушки Мочалки. Повесив трубку, Дедушка Мыло взялся за весло.

Увидев, что лодка движется в их сторону, девочка и Гребешок скатились с холма к самой кромке воды. Да так поспешно, что Гребешок не удержался и соскользнул в воду. Правда, он тут же вынырнул и вместе с хозяйкой заторопился навстречу Дедушке Мылу.

В зелёной прохладной воде резвились жёлтенькие резиновые утята. А на песочке отдыхала зелёная лягушка, похожая на резиновый спасательный круг.

Дедушка Мыло причалил к берегу и помог путешественникам забраться в лодку. Потом он сел за вёсла и они поплыли к домику, где их уже с нетерпением ждала Тётушка Мочалка.

Неспешно и даже лениво перебирая лапами, в воду скользнул зелёный-презелёный крокодил и пристроился сзади лодки. За ним двинулись белый лебедь, жёлтые утята и зелёная лягушка-спасательный круг. Даже розовый поросёнок с цветочком на боку смело бросился в воду и поплыл следом за лодкой.

Всем было очень интересно: кто это пожаловал в гости к Тётушке Мочалке и Дедушке Мылу?

Вышедшая встретить гостей Тётушка Мочалка нахмурилась, бросив неодобрительный взгляд на чумазую рожицу девочки, её грязные ладошки и коленки.

– Здравствуйте, и скорее скажите, как пройти к Королеве Зубной Щётке? – едва поздоровавшись, спросила девочка.



Тётушка Мочалка упёрла руки в бока и покачала головой:

– А такую замарашку не пустят к Королеве Зубной Щётке. – сварливо сказала она.

– Вот если бы мы тебя умыли... – заулыбался Дедушка Мыло, взбив обеими руками бороду, которая и правда была настоящей мыльной пеной.

– Ой, что вы? Я не хочу мыться! Я хочу скорее домой! – девочка так перепугалась, что даже отступила на шаг.

– Что ты? Что ты? Соглашайся немедленно! А то нам вовек отсюда не выбраться! – закричал Гребешок, дёргая хозяйку за подол.

– С мылом, да? – чуть не плача спросила девочка, отступая ещё дальше. В воде плескался крокодил. Рядом с ним плавали утята, лягушка, поросенок и лебедь. Все они как будто ожидали, чем кончатся переговоры.

– Н-ну... Да, – виновато признал Дедушка Мыло и, разведя руками, добавил: – Без меня какое же мытьё?

– Да-а... Глаза будет щипать... – захныкала замарашка.

– Да ты посмотри, какое мыло! Детское! – принялся увещевать её Дедушка Мыло.

– Соглашайся! – отчаянно зашипел Гребешок, снова дёрнув хозяйку за подол.

– Ну ладно! – неохотно согласилась она, опускаясь на песок, и спросила: – А вода будет не очень горячая?...

Не успела она договорить, как оказалась... в тазу с водой! Причём уже без платица и без туфель.

Тётушка Мочалка захлопотала, забрасывая в таз резиновых утят и собачку-губку.

Дедушка Мыло опустил в воду бороду и вспенил её. Да так, что девочка-грязнуля совсем скрылась в хлопьях пушистой пены. Намыливая ей голову, Тётушка Мочалка весело запела:

– При виде нерях я плачу  
от жалости, мылом любимым  
умывайся, пожалуйста.

Детское мыло такое  
душистое! Кожица гладкая  
станет и чистая!

Девочка захихикала от удовольствия. Ей вдруг очень понравилось мыться. Мыло пенилось, оседало белоснежными хлопьями и вовсе не щипало глаза. Вода – не холодная и не горячая – плескалась в тазу, словно подпевая Тётушке Мочалке.



Не удержался и Дедушка Мыло. Он тоже подхватил песенку, продолжая намыливать девочку, которую уже трудно было назвать замарашкой:

– Мойся собачками, мойся  
утятами, мойся любыми  
моими зверятами! Здесь  
крокодилы и те не  
кусаются, здесь  
крокодилами лишь  
умываются...

Вдруг из пены и правда вынырнул крокодил, оказавшийся на самом деле мягкой губкой. Девочка ни капельки не испугалась – так дружелюбно таращил он на неё круглые жёлтые глаза. А один резиновый утёнок, заброшенный в таз Тётушкой Мочалкой, прыгнул девочке на голову и весело заскакал...

Тут одна из ромашек развернулась, нагнулась над тазом и, раскрыв свои длинные белые лепестки, превратилась в самый настоящий душ. Зазвенели прозрачные струйки воды и, окатив девочку с ног до головы, смыли с неё мыльную пену. Потом как по волшебству с неба скользнуло полотенце-радуга и закутало чистую, чище некуда, девочку. Тётушка Мочалка её тщательно вытерла и одела в постиранное и выглаженное розовое платьице с белым кружевным передничком.

– Вот теперь, пожалуй, вас и пустят к Королеве Зубной Щётке, – одобительно сказала Тётушка Мочалка и взмахнула рукой.

Замечательное полотенце-радуга стремительно взлетело и, развернувшись ровной дорожкой легло под ноги девочке и Гребешку.

– Иди по этой дорожке, она тебя обязательно приведёт к дворцу Королевы Зубной Щётки, – велела на прощанье Тётушка Мочалка. И она, и Дедушка Мыло прямо сияли от удовольствия: ведь им удалось отмыть такую грязнулю!

Они долго махали вслед девочке и Гребешку, которые тоже раз за разом оглядывались и махали им в ответ, уверенно шагая по дороге-радуге.

Вилась, вилась дорога-радуга – через песчаные холмы, через прозрачные ручьи, через зелёные луга – и привела путешественников к лесу. Стоило только взглянуть на этот лес и сразу же становилось ясно – это не простой лес, а сказочный. Ведь на деревьях и кустах вместо плодов и ягод росли самые разные гребешки, щётки и расчёски. Гребни частые и гребёнки редкие, расчески с крупными зубчиками и с мелкими, самые большие и совсем крохотные, красные, синие, жёлтые, зелёные – каких там только не было! Просто глаза разбегались от такого разнообразия и пестроты.

– Ой, смотри, сколько гребешков! – удивлённо воскликнула девочка.

– Конечно, ведь это же Гребешковый лес! – с гордостью отозвался Гребешок. Он засиял от радости, сдёрнул с головы повязку и затанцевал, помахивая ею, как платочком. – Здесь прошло моё детство! Здесь у меня прорезались молочные зубчики! – притопывая ножками в пляске выкрикивал он и под конец пообещал: – Здесь тебе сделают очень красивую причёску.

Это совсем не обрадовало девочку.

– Я не хочу причёсываться, – воскликнула она и попятилась, отступая подальше от леса. – Это очень больно.

Гребешок увидел, что она готова уже повернуть назад, проворно схватил её за платье.

– А домой ты хочешь попасть? – возмущённо завопил он и потащил упиравшуюся девочку за собой, в лес.

У опушки леса их встретили Ножницы и Щипцы для завивки. Они были изящными и элегантными, самые что ни на есть сказочные.

– Постричь? – щёлкнули, открывшись и закрывшись, Ножницы.

– Завить? – предложили, раскланявшись, Щипцы.

– Ой-ой! – совсем перепугалась девочка и опять попятилась. Гребешок ухватил её за руку и заставил остановиться.

– Нет, только причесать! – твёрдо проговорил он.

– Жаль, жаль! – огорчённо вздохнув сказали Ножницы, а Щипцы обиженно поджали губы. Они круто развернулись и пританцовывая, удалились прочь.

А Гребешок повёл сопротивлявшуюся девочку через лес. Гребни и расчёски со всех ближайших деревьев тут же потянулись к растрёпе и принялись на ходу её расчёсывать. Сначала они больно дёргали спутанные волосы, разбирая их на прядки. Но потом причёсываться стало даже приятно, особенно когда гребешки расчёски весело запели:

– Тут произрастают гребешки любые, красные, зелёные, даже голубые. Жёлтые гребёнки, синие гребёнки с радостью причешут этого ребёнка!

Войдя в лес, девочка и крутилась, и вертелась, и прыгала из стороны в сторону, и голову руками пыталась прикрыть, но разве увернёшься, когда их тут столько, а она одна?

Но вот гребешки расчесали её, прядки легли аккуратно, волосок к волоску, и совсем уже было не больно.

На опушке леса оказалось зеркало, взявшееся, как это бывает в сказках, неведомо откуда. Девочка остановилась, посмотрелась в него и от удовольствия сама запела:

– Очень я довольна гребешковой чашей, буду я встречаться с гребешками чаще!

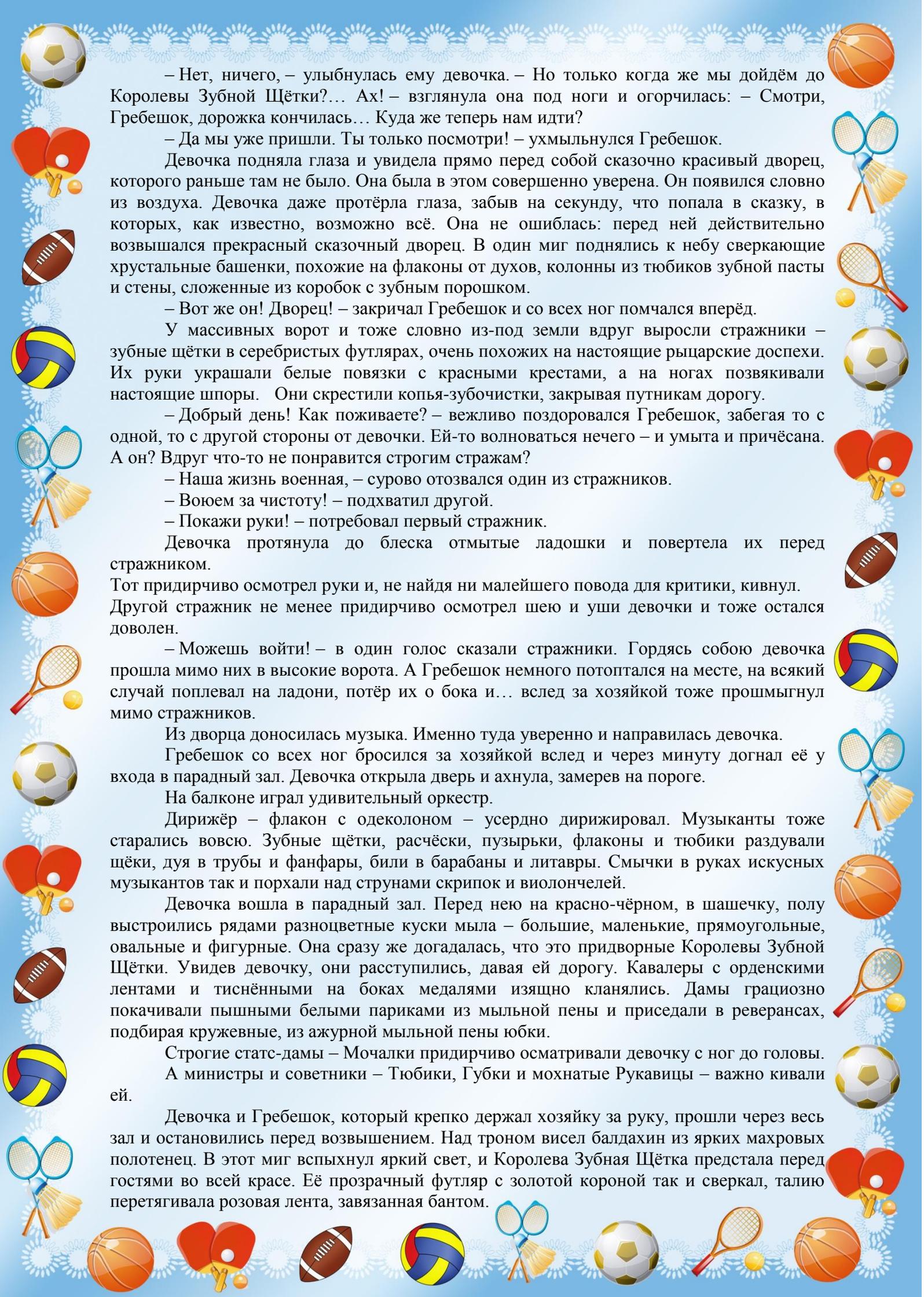
Она ещё немного полюбовалась на себя в зеркало и, пританцовывая, пошла дальше, а расчёски и гребни продолжали весело напевать ей вслед:

– Синие гребёнки, жёлтые гребёнки могут пригодиться каждому ребёнку!

Тут над головой девочки запорхали пёстрые бабочки, а одна, самая большая и белая присела на её голову и... превратилась в красивый-красивый бант.

Довольный Гребешок лукаво поинтересовался:

– Ну как? Не беспокоит?



– Нет, ничего, – улыбнулась ему девочка. – Но только когда же мы дойдём до Королевы Зубной Щётки?... Ах! – взглянула она под ноги и огорчилась: – Смотри, Гребешок, дорожка кончилась... Куда же теперь нам идти?

– Да мы уже пришли. Ты только посмотри! – ухмыльнулся Гребешок.

Девочка подняла глаза и увидела прямо перед собой сказочно красивый дворец, которого раньше там не было. Она была в этом совершенно уверена. Он появился словно из воздуха. Девочка даже протёрла глаза, забыв на секунду, что попала в сказку, в которых, как известно, возможно всё. Она не ошиблась: перед ней действительно возвышался прекрасный сказочный дворец. В один миг поднялись к небу сверкающие хрустальные башенки, похожие на флаконы от духов, колонны из тюбиков зубной пасты и стены, сложенные из коробок с зубным порошком.

– Вот же он! Дворец! – закричал Гребешок и со всех ног помчался вперёд.

У массивных ворот и тоже словно из-под земли вдруг выросли стражники – зубные щётки в серебристых футлярах, очень похожих на настоящие рыцарские доспехи. Их руки украшали белые повязки с красными крестами, а на ногах позвякивали настоящие шпory. Они скрестили копыа-зубочистки, закрывая путникам дорогу.

– Добрый день! Как поживаете? – вежливо поздоровался Гребешок, забегаая то с одной, то с другой стороны от девочки. Ей-то волноваться нечего – и умыта и причёсана. А он? Вдруг что-то не понравится строгим стражам?

– Наша жизнь военная, – сурово отозвался один из стражников.

– Воюем за чистоту! – подхватил другой.

– Покажи руки! – потребовал первый стражник.

Девочка протянула до блеска отмытые ладошки и повертела их перед стражником.

Тот придиричиво осмотрел руки и, не найдя ни малейшего повода для критики, кивнул.

Другой стражник не менее придиричиво осмотрел шею и уши девочки и тоже остался доволен.

– Можешь войти! – в один голос сказали стражники. Гордясь собою девочка прошла мимо них в высокие ворота. А Гребешок немного потоптался на месте, на всякий случай поплевал на ладони, потёр их о бока и... вслед за хозяйкой тоже прошмыгнул мимо стражников.

Из дворца доносилась музыка. Именно туда уверенно и направилась девочка.

Гребешок со всех ног бросился за хозяйкой вслед и через минуту догнал её у входа в парадный зал. Девочка открыла дверь и ахнула, замерев на пороге.

На балконе играл удивительный оркестр.

Дирижёр – флакон с одеколоном – усердно дирижировал. Музыканты тоже старались вовсю. Зубные щётки, расчёски, пузырьки, флаконы и тюбики раздували щёки, дуя в трубы и фанфары, били в барабаны и литавры. Смычки в руках искусных музыкантов так и порхали над струнами скрипок и виолончелей.

Девочка вошла в парадный зал. Перед нею на красно-чёрном, в шашечку, полу выстроились рядами разноцветные куски мыла – большие, маленькие, прямоугольные, овальные и фигурные. Она сразу же догадалась, что это придворные Королевы Зубной Щётки. Увидев девочку, они расступились, давая ей дорогу. Кавалеры с орденскими лентами и тиснёнными на боках медалями изящно кланялись. Дамы грациозно покачивали пышными белыми париками из мыльной пены и приседали в реверансах, подбирая кружевные, из ажурной мыльной пены юбки.

Строгие статс-дамы – Мочалки придиричиво осматривали девочку с ног до головы.

А министры и советники – Тюбики, Губки и мохнатые Рукавицы – важно кивали ей.

Девочка и Гребешок, который крепко держал хозяйку за руку, прошли через весь зал и остановились перед возвышением. Над тронem висел балдахин из ярких махровых полотенец. В этот миг вспыхнул яркий свет, и Королева Зубная Щётка предстала перед гостями во всей красе. Её прозрачный футляр с золотой короной так и сверкал, талию перетягивала розовая лента, завязанная бантом.



– Здравствуй, девочка! – ласково сказала Королева. – Ты такая чистая, что можешь просить у меня всё, что угодно!

Я бы очень хотела... – начала говорить девочка, но, смутившись, замолчала.

– Знаю! Знаю! – кивнула Королева. – Ты, наверное, очень хотела бы получить от меня в подарок зубную щётку. Выбирай любую!

Она хлопнула в ладоши, и тотчас же перед девочкой закружились в танце новенькие зубные щётки в разноцветных коротеньких юбочках.

Девочка улыбнулась и указала на янтарно-жёлтую зубную Щёточку. Щёточка изящно присела в реверансе перед Королевой, потом подошла к девочке и, взяла её за руку.

– Большое спасибо! – искренне поблагодарила девочка Королеву.

– Ну а теперь ты наверное хотела бы попасть домой? – улыбнулась Королева Зубная Щётка. – Ничего нет проще. Видишь ту таинственную дверь?

– Какая же она таинственная? – удивилась девочка. – По-моему, самая обыкновенная дверь, у нас дома такая же.

– Тсс! – Королева прижала палец к губам. – В сказках не бывает обыкновенных дверей. В сказках все двери таинственные. Открой её! И не забывай по утрам и по вечерам чистить зубы!

– Не забуду! – пообещала девочка и, подойдя к двери, взялась за ручку. – Большое спасибо! До свидания! – вежливо попрощалась она со всеми.

Девочка на всякий случай зажмурилась, открыла дверь, шагнула через порог и... И оказалась в собственной ванной!

Она огляделась по сторонам и ей стало ужасно стыдно. На полу валялась мочалка и голубенький гребешок, который всего несколько секунд назад был её верным другом и спутником, а рядом с ним лежала новенькая янтарно-жёлтая зубная щётка, на табуретке стоял таз с ещё тёплой водой.

Розовое мыло, так до сих пор и плававшее в нём, само поплыло в руки к девочке. Она вытащила мыло из воды и аккуратно убрала в мыльницу. Но и короткого прикосновения к нему оказалось достаточно, чтобы...

– Ой! – воскликнула девочка.

На её чистенькой ладошке опять появился радужный, пухлощёкий мыльный пузырь. Он легко слетел с ладони и поднялся вверх.

– Ха-ха-ха! – засмеялся кто-то очень знакомо. Девочка сразу поняла, что это был не просто пузырь, а тот самый сказочный Мыльный Пузырь, который унёс её в Пустыню Зубного Порошка и лопнул от хохота. Конечно, в сказках всякое бывает и возможно всё, но разве сказка не закончилась?

– Я же тебе говорил, что мыльные пузыри – самая прочная вещь на свете! – продолжая посмеиваться, крикнул Мыльный Пузырь.

– Но ведь сказке уж конец. Как же ты со мной разговариваешь? – удивлённо спросила девочка.

– Ха-ха-ха! – залился смехом Пузырь. – Сказка кончилась для тебя! А для меня – нет!

Он просто трясся от смеха, придерживая пухлыми ручками такие же пухлые бока, и никак не мог успокоиться. Ну и конечно же, это опять не довело до хорошего! Смешливый Пузырь снова лопнул, разлетевшись на тысячи мелких разноцветных мыльных пузыриков.

Девочка всплеснула руками, но в общем-то не слишком огорчилась: ведь теперь она точно знала, что мыльные пузыри – самая прочная вещь на свете!

Вот так сказка и закончилась, но не закончилась дружба девочки с голубеньким Гребешком, зубной Щёточкой, Тётушкой Мочалкой и Дедушкой Мылом. С тех пор девочка не забывала каждое утро здороваться с ними и каждый вечер желать им доброй ночи. И, благодаря своим друзьям, всегда оставалась самой аккуратной, самой чистой и причёсанной девочкой на свете.

## И меня

С. Капутикян

Мама взяла мыло,  
Руки дочурке помыла,  
А рот сказал: «Постойте,  
Вы и меня помойте:  
Я весь в простокваше  
И в манной каше!»  
А нос сказал:  
«И меня, и меня!  
Я грязный  
Еще со вчерашнего дня!»  
Закричал подбородок:  
«Не хочу быть уродом!  
Я весь чумазый,  
Землей перемазан».  
А глазки в печали  
Сначала молчали,  
А потом спросили:  
«Что ж нас не помыли?»  
Мама взяла мыло,  
Лицо дочурке помыла.  
Теперь нос чистый,  
Теперь рот чистый  
И подбородок чистый,  
А глазки блестят,  
Весело глядят.



## Что такое хорошо и что такое плохо

В. Маяковский

Крошка сын  
к отцу пришел,  
и спросила кроха:  
— Что такое  
хорошо  
и что такое  
плохо? —  
У меня  
секретов нет, —  
слушайте, детишки, —  
папы этого ответ  
помещаю  
в книжке.  
— Если ветер  
крыши рвет,  
если град загрохал, —  
каждый знает —  
это вот  
для прогулок  
плохо.  
Дождь покапал  
и прошел.  
Солнце  
в целом свете.  
Это — очень хорошо  
и большим  
и детям.  
Если сын  
чернее ночи,  
грязь лежит  
на рожце, —  
ясно, это  
плохо очень  
для ребячьей кожицы.  
Если мальчик  
любит мыло  
и зубной порошок,  
этот мальчик  
очень милый,  
поступает хорошо.  
Если бьет  
дрянной драчун  
слабого мальчишку,  
я такого не хочу  
даже вставить в книжку.

Этот вот кричит:  
— Не трожь  
тех, кто меньше ростом! —  
Этот мальчик  
так хорош,  
загляденье просто!  
Если ты  
порвал подряд  
книжицу и мячик,  
октябрюта говорят:  
плоховатый мальчик.  
Если мальчик  
любит труд,  
тычет  
в книжку  
пальчик,  
про такого  
пишут тут:  
он хороший мальчик.  
От вороны  
карапуз  
убежал, заохав.  
Мальчик этот  
просто трус.  
Это очень плохо.  
Этот, хоть и сам с вершок,  
спорит с грозной птицей.  
Храбрый мальчик,  
хорошо,  
в жизни пригодится.  
Этот в грязь полез  
и рад, что грязна рубаха.  
Про такого говорят:  
он плохой, неряха.  
Этот чистит валенки,  
моет сам галоши.  
Он хотя и маленький,  
но вполне хороший.  
Помни это каждый сын.  
Знай любой ребенок:  
вырастет из сына свин,  
если сын — свинок.  
Мальчик  
радостный пошел,  
и решила кроха:  
«Буду делать хорошо,  
и не буду — плохо».

## Про очень голодную щётку

П. Синявский

Если вас зубная щётка  
Ущипнёт, как злая тётка,  
Постарайтесь не скандалить,  
Постарайтесь не пищать.  
Если злится ваша щётка,  
Как голодная селёдка,  
Начинайте поскорее  
Щётку пастой угощать.

После этой вкуснотищи  
Щётка не щипается,  
А кто зубы чистит чище -  
Чаще улыбается.

## Кто не умывается

П. Синявский

Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.

А кто не умывается,  
Никак не называется.

## Чумазый поросенок

Р. Фархади

Поросенок целый день  
Дремлет на крылечке.  
Поросенку что-то лень  
Искупаться в речке.  
Утки крикают: «Кря-кря!  
Не купаешься, а зря!  
Ты грязный, безобразный».  
Гусь головой слегка мотнул  
И поросенка ущипнул.  
Проснулся поросенок  
И хрюкает спросонок:  
— А если я нырну  
И в речке утону?..  
За огородом — лужица.  
Над нею муха кружится.  
Искупаюсь в луже,  
Разве лужа хуже?



## Чтоб ногам работу дать...

Н.Кан

Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Серёжа обруч свой,  
Держит обруч за спиной.  
Всё, что делает Серёжа,  
Повторить попробуй тоже.

## Мыло

Р.Куликова

Каждый день  
Я мыло мою  
Под горячею водою  
И в ладонях поутру  
Очень сильно тру.  
Мойся, мыло,  
Не ленись!  
Не выскальзывай,  
Не злись!  
Ты зачем опять упало?  
Буду мыть тебя сначала.

## Заколдованная девочка

А. Крестинский

Белой пеной мыло плыло,  
Земляничкой пахло мыло.  
Были скользкими ладошки  
Заскрипели понемножку.  
Стали щеки красными,  
А глаза — ясными.

## Странный загар

Г.Лагздынь

- Как у нашего Андрюши  
Почернели страшно уши.  
- Только уши? Только уши  
Почернели у Андрюши!  
От чего же почернели?  
- Просто уши загорели...  
- Только уши, только уши  
Загорели у Андрюши.

## Эх топну ногой!

Г. Ладонщиков

Эх топну ногой!  
Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: «Какой позор!»

## Поутру

Г. Ладонщиков

Я беру поутру полотенце на руку  
И бегом босиком умываться на реку.  
В ней вода холодна,  
У обрыва – омут.  
Окунись, оботрусь –  
И скорее к дому  
А потом босиком перепрыгну ловко  
В огород, где растёт сладкая морковка.

## Утренний приказ

Э. Мошковская

Кран, откройся!  
Нос, умойся!  
Мойтесь сразу, оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка.  
Шейка, мойся хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь, смывайся!  
Грязь, смывайся!

## Уши

Э. Мошковская

- Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть  
или не мыть?  
Если мыть,  
То как нам быть:  
Часто мыть  
Или пореже?..  
Отвечает доктор:  
- ЕЖЕ... -  
Отвечает доктор гневно:  
- ЕЖЕ –  
ЕЖЕ -  
ЕЖЕДНЕВНО!

## Полотенце

В. Приходько

Кто не моет руки с мылом  
От среды и до среды?  
На мохнатом полотенце  
Отпечатаны следы.  
А нашли — ругать не будем.  
То, что было, позабудем,  
Позабудем то, что было,  
А научим мыться с мылом.

## И девчонки, и мальчишки...

Э. Успенский

И девчонки, и мальчишки  
Часто писают в штанишки.  
Мамы негодуют,  
А детишки дуют.  
На глазах у всей страны  
Гордо писают в штаны.  
Но когда большими станут  
Они писать перестанут.



## Мойдодыр

К Чуковский

Одеяло  
Убежало,  
Улетела простыня,  
И подушка,  
Как лягушка,  
Ускакала от меня.

Я за свечку,  
Свечка - в печку!  
Я за книжку,  
Та - бежать  
И вприпрыжку  
Под кровать!

Я хочу напиться чаю,  
К самовару подбегаю,  
Но пузатый от меня  
Убежал, как от огня.

Боже, боже,  
Что случилось?  
Отчего же  
Всё кругом  
Завертелось,  
Закружилось  
И помчалось колесом?

Утюги  
за  
сапогами,  
Сапоги  
за  
пирогами,  
Пирог  
за  
утюгами,  
Кочерга  
за  
кушаком -  
Всё вертится,  
И кружится,  
И несётся кувырком.  
Вдруг из маминой из спальни,  
Кривоногий и хромой,  
Выбегает умывальник  
И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,  
Неумытый поросёнок!  
Ты чернее трубочиста,  
Полюбуйся на себя:  
У тебя на шее вакса,  
У тебя под носом клякса,  
У тебя такие руки,  
Что сбежали даже брюки,  
Даже брюки, даже брюки  
Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки.

Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнули  
И чулки и башмаки.

Я - Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир!

Если топну я ногою,  
Позову моих солдат,  
В эту комнату толпою  
Умывальники влетят,  
И залают, и завоют,  
И ногами застучат,  
И тебе головомойку,  
Неумытому, дадут -  
Прямо в Мойку,  
Прямо в Мойку  
С головою окунут!»

Он ударил в медный таз  
И вскричал: «Кара-барас!»

И сейчас же щетки, щетки  
Затрещали, как трещотки,  
И давай меня тереть,  
Приговаривать:



«Моем, моем трубочиста  
Чисто, чисто, чисто, чисто!  
Будет, будет трубочист  
Чист, чист, чист, чист!»



Тут и мыло подскочило  
И вцепилось в волоса,  
И юлило, и мылило,  
И кусало, как оса.



А от бешеной мочалки  
Я помчался, как от палки,  
А она за мной, за мной  
По Садовой, по Сенной.



Я к Таврическому саду,  
Перепрыгнул чрез ограду,  
А она за мною мчится  
И кусает, как волчица.



Вдруг навстречу мой хороший,  
Мой любимый Крокодил.  
Он с Тотошей и Кокошей  
По аллее проходил



И мочалку, словно галку,  
Словно галку, проглотил.



А потом как зарычит  
На меня,  
Как ногами застучит  
На меня:  
«Уходи-ка ты домой,  
Говорит,  
Да лицо своё умой,  
Говорит,  
А не то как налечу,  
Говорит,  
Растопчу и проглочу!»  
Говорит.



Как пустился я по улице бежать,  
Прибежал я к умывальнику опять.



Мылом, мылом  
Мылом, мылом  
Умывался без конца,  
Смыл и ваку  
И чернила  
С неумытого лица.



И сейчас же брюки, брюки  
Так и прыгнули мне в руки.



А за ними пирожок:  
«Ну-ка, съешь меня, дружок!»



А за ним и бутерброд:  
Подскочил - и прямо в рот!



Вот и книжка воротилась,  
Воротилась тетрадь,  
И грамматика пустилась  
С арифметикой плясать.



Тут Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир,  
Подбежал ко мне, танцуя,  
И, целуя, говорил:



«Вот теперь тебя люблю я,  
Вот теперь тебя хвалю я!  
Наконец-то ты, грязнуля,  
Мойдодыру угодил!»



Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,



А нечистым  
Трубочистам -  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!



Да здравствует мыло душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!



Давайте же мыться, плескаться,  
Купаться, нырять, кувыркаться  
В ушате, в корыте, в лохани,  
В реке, в ручейке, в океане, -



И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде -  
Вечная слава воде!



\*\*\*

Водица, водица,  
Умой наши лица,  
Умой наши щёчки,  
Умой наши губки,  
Умой наши зубки,  
Умой наши ручки!

\*\*\*

Зайка начал одеваться,  
Видно в гости собирался.  
Вымыл ротик, вымыл носик,  
Вымыл ухо, вот и сухо!

\*\*\*

Петушок-петушок,  
Подари мне гребешок.  
Ну, пожалуйста, прошу -  
Я кудряшки расчешу!

\*\*\*

Няня Милу мыла  
Мила мыло не любила,  
Но не ныла Мила,  
Мила- молодчина!

\*\*\*

Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чище, мойтесь чаще,  
Я грязнуль не выношу!

# РЕЖИМ И ЗДОРОВЬЕ



## Прогулка

А Барто

Бегу на лыжах по лесу,  
Бегу, бегу.  
За мной вдогонку полосы  
Бегут в снегу.  
Бегу на лыжах по лесу,  
То я влечу в сугроб,  
То вдруг ледышка по носу  
Меня легонько — хлоп!  
То на пенек напорешься,  
Случается в пути.  
Бегу на лыжах по лесу,  
Вдруг слышу: — Пропусти!  
Девчонка долговязая  
Кричит: — Ой, догоню! —  
Как будто бы обязан я  
Ей уступать лыжню.  
Мы стукаемся лыжами,  
И, в снег столкнув меня,  
Она вопит обиженно:  
— Дорогу, размазня!  
Дорогу начинающим!  
(И сердится она еще!)  
Доказывает лыжница:  
Мол, не ее вина,  
Что лыжи быстро движутся,  
При чем же здесь она?  
Я весь в снегу до пояса,  
Но смех меня берет,  
Бегу на лыжах по лесу,  
Бегу вперед.  
За мной вдогонку полосы  
Бегут в снегу,  
Бегу на лыжах по лесу,  
Бегу, бегу.



## Режим

Г. Граубин

Составлял лентяй режим:

— Час гуляем,

Два лежим.

Два пятнадцать

С прилежаньем,

С настроением,

С душой

Отдыхаем от лежанья

За футболом и лаптой.

На тахте без суеты

Отдыхаем от лапты.

На диване, на кровати

Отдыхаем от тахты.

Измотавшись на кровати,

Переходим на полати,

Забираемся на печь

На часок-другой прилечь.

Тут засесть бы за уроки,

Поработать над собой,

Но уже подходят сроки

Вообще давать отбой.

Распорядком дорожим,

Раздеваемся,

Лежим.

Час лежим, пять, шесть, семь, восемь:

Что поделаешь — режим!

## Деловое утро

О. Дриз (В переводе Генриха Сапгира)

Я переделал много дел,

Едва с постели встать успел.

Надел я тапочки

Сначала. Потом

Заправил одеяло. Потом

Зарядку сделал чётко. Потом

Почистил зубы щёткой. Потом

Я поиграл с котом. С сестрой

Поссорился потом. Потом

Решили мы подраться...

И вот устал. Но говорят,

Что надо быстро

Умываться

И отправляться

В детский сад.

## Зеленая карета

О. Дриз

Спят мышата, спят ежата,  
Медвежата,  
Медвежата и ребята.  
Все,  
Все уснули до рассвета,  
Лишь зеленая карета,  
Лишь зеленая карета  
Мчится, мчится в вышине,  
В серебристой тишине.

Шесть коней разгоряченных  
В шляпах алых и зеленых  
Над землей несутся вскачь,  
На запятках черный грач.  
Не угнаться за каретой,  
Ведь весна в карете этой.

Спите, спите, медвежата,  
И ежата,  
И ежата, и ребята.  
В самый, в самый тихий ранний час  
Звон подков разбудит вас:  
Только глянешь из окна -  
На дворе стоит весна!

Тсс!  
Спят мышата, спят ежата,  
Медвежата,  
Медвежата и ребята.  
Все,  
Все уснули до рассвета,  
Лишь зеленая карета...



## Хитрый соня

Г. Ладонщиков

- Вставай, сынок! –  
Сказал сурок. –  
Тебе сегодня на урок.  
Вставай, малыш!  
И крот и мышь  
Уже идут,  
А ты все спишь!

Сынок сурок  
Открыл глазок  
И на другой улегся бок.  
- Ума вполне  
Хватает мне,  
А в школу я схожу...  
Во сне.

## Ранним утром я поднялся

Виктор Левин

Ранним утром я поднялся,  
Горизонт с рассветом мялся,  
Но при этом страстно клялся,  
Подарить хороший день,  
Воду грел огонь конфорки,  
Холод лез в окошка створки  
И качал легонько шторы  
Или только шторок тень.

На столе с заваркой чайник  
Представлял, что он начальник,  
А по сути был охальник  
И совал по всюду нос.  
Люстра радостью сияла  
И глядела в дно бокала,  
На стене в часах устало  
Кто-то груз свой вечный нес.

День лениво занимался,  
Чей-то голос заливался,  
Он, как видимо, старался  
Сердце дамское привлечь,  
Отзвенев, будильник тикал,  
Холодильник блюз мурлыкал,  
Ну а мне хотелось дико  
На подушку снова лечь.

## Рано вставать, рано в кровать...

С. Маршак

Рано  
Вставать,  
Рано  
В кровать –  
Завтра  
На парте  
Не будешь зевать.

Не бойся  
Воды –  
Мойся!  
Стройся в ряды,  
Стройся!

Трудный  
И долгий  
День впереди –  
Каждую мышцу  
С утра  
Заряди!

Чистят  
Ножи,  
И кастрюли,  
И трубы, –

Как же не чистить  
До завтрака  
Зубы?

Вовремя  
Пей,  
Вовремя  
Ешь, –  
Будешь  
До старости  
Крепок  
И свеж.

Ешь,  
Не спеша.  
Пусть работают скулы.  
Мы – пионеры,  
А не акулы!

В школе  
Учись  
И работай  
В отряде.  
Книг  
Не марай  
И не пачкай  
Тетрадей.

Счету  
Учись  
Перед классной доской,  
Строить  
Учись  
У себя в мастерской.

Вредно  
Ребятам  
Лежачее чтение:  
Вредно  
Для книги  
И вредно  
Для зренья.

Рано  
В кровать,  
Рано  
Вставать –  
И начинаем  
Сначала  
Опять.



## Не опаздывай

С. Маршак



Кто явится первый,  
Приедет в карете,  
В нарядной карете, на паре коней.  
Второй - в таратайке,  
На ослике - третий.  
На чем же четвертый?  
На паре свиней!



## Не спать!

С. Михалков



Я ненавижу слово «спать»!  
Я ёжусь каждый раз,  
Когда я слышу: «Марш в кровать!  
Уже десятый час!»



Нет, я не спорю и не злюсь -  
Я чай на кухне пью.  
Я никуда не тороплюсь,  
Когда напьюсь - тогда напьюсь!  
Напившись, я встаю  
И, засыпая на ходу,  
Лицо и руки мыть иду...



Но вот доносится опять  
Настойчивый приказ:  
«А ну, сейчас же марш в кровать!  
Одиннадцатый час!»



Нет, я не спорю, не сержусь -  
Я не спеша на стул сажусь  
И начинаю кое-как  
С одной ноги снимать башмак.



Я, как герой, борюсь со сном,  
Чтоб время протянуть,  
Мечтая только об одном:  
Подольше не заснуть!



Я раздеваюсь полчаса  
И где-то, в полусне,  
Я слышу чьи-то голоса,  
Что спорят обо мне.



Сквозь спор знакомых голосов  
Мне ясно слышен бой часов,  
И папа маме говорит:  
«Смотри, смотри! Он сидя спит!»



## Распорядок дня

С. Олексяк

Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!  
Скажем, ранняя пора...  
Ровно в семь часов утра  
У меня кричит будильник:  
Тара-ра-ра! Тара-ра!

Я будильник отключу,  
Я с кровати соскочу  
На разминку: раз-два, раз-два!  
Хоть и спать ещё хочу!  
Умывальник! Голый торс!  
Полотенца нежный ворс!..  
Я на завтрак ем котлету,  
Пью на завтрак тёплый морс!

А ещё через часок  
Вжик! – на куртке поясок,  
И уже в родную школу  
Энергичный марш-бросок!  
За занятием занятие –  
Всюду должен успевать я,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

После школы на кружок!  
Под ногой хрустит снежок...  
Хрум-хрум-хрум! – несутся ноги  
Сапожком за сапожок!  
Вечер... Около пяти...  
И домой пора идти...  
Ох! – приятная усталость...  
Ох! – счастливого пути!

Дома – стулоприседанье  
За домашнее заданье,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!

Ну, а к десяти часам  
Я ко сну готовлюсь сам:  
По зубам еложу щёткой,  
Гребешком по волосам!

Я ныряю в сон чудной  
С мыслью праздничной одной:  
День прошёл – какое счастье!  
Завтра будет выходной!

# СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ



## Лыжная прогулка

3. Александрова

Лыжи лёгкие скрипят —  
Сколько нами пройдено!  
Стали щёки у ребят —  
Красная смородина.  
На морозе, на ветру  
Руки — будто грабли.  
Я их снегом разотру,  
Чтобы не озябли.  
Будем санки пускать,  
Будем лыжи гонять!  
Будем сменой здоровой  
Пионерам подрастать!  
Сыплет ёлка на сугроб  
Синие иголки.  
Сколько здесь весёлых троп  
Протоптали волки!  
Это заячьи стежки...  
А зайцы не кусаются?..  
Встрелят меткие снежки  
Озорного зайца.  
Будем снегом бросать,  
Будем ветром дышать!  
Будем сменой здоровой  
Пионерам подрастать!



## В зимнем бассейне

З. Александрова

На брови надвинуты шапки-ушанки,  
Зима зазывает на лыжи, на санки,  
Зима на коньках приглашает кататься...  
Зима, не сердись, нам охота купаться!  
Пусть шарфы пушисты, пусть шапки ушасты,  
С собой мы несём разноцветные ласты.  
Сейчас на Волхонку свернём от бульвара,  
Где курится лёгкое облачко пара.  
На голые плечи садятся снежинки...  
Плывите, ныряйте, качайтесь на спинке!  
Пусть лыжники мчатся заснеженным полем,  
Нам весело плавать то брассом, то кролем...  
Мы шлёпаем ластами, будто тюлени,  
Кругом ребяташки стоят в нетерпенье,  
И, как медвежонок на льдине весенней,  
Купается солнышко с нами в бассейне.  
Пускай заморожены зимние рамы,  
Пусть охают бабушки, ахают мамы, —  
Купаться зимой веселей и полезней,  
И нам не страшны никакие болезни.  
Купайтесь в бассейне, ныряйте в бассейне.  
Купайтесь и в будни и в воскресенье,  
Зимой морозной, порою осенней  
Купайтесь, купайтесь, купайтесь в бассейне!



## Мама-болельщица

А.Барто

Я занимаюсь боксом,  
Я увлекаюсь боксом,  
А мама уверяет,  
Что дракой я увлекся  
— Беда!— вздыхает мама.—  
Я так удручена,  
Что вырастила сына я  
Такого драчуна!  
Я маму звал  
В боксерский зал,  
Она мне отказала.  
— Нет,— говорит,— я не могу,  
Я убегу из зала!—  
И заявила прямо:  
— На бокс смотреть противно!  
Я говорю ей:— Мама!  
Ты мыслишь не спортивно!  
Вот предстоит мне первый бой,  
Мне так нужна победа,  
Противник мой привел с собой  
Двух бабушек и деда.  
Явилась вся его родня,  
Все за него, против меня.  
Он видит всю свою семью,  
Поддержку чувствует в бою,  
А я расстроен! Я сдаю!  
А защищать мне нужно честь  
Школьников Рязани.  
Вдруг вижу — мама,  
Мама здесь!  
Сидит спокойно в зале,  
Сидит в двенадцатом ряду,  
А говорила — не приду!  
Я вмиг почувствовал подъем —  
Сейчас противника побьем!  
Вот он при всех ребятах  
Запутался в канатах.  
— Ну, как я дрался? Смело?—  
Я подбегаю к маме.  
— Не знаю,— сидела  
С закрытыми глазами.



## Зарядка

А. Барто

По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!  
Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.  
Ноги наши  
Быстрые,  
Метки  
Наши выстрелы,  
Крепки  
Наши мускулы  
И глаза  
Не тусклые.  
По порядку  
Стройся в ряд!  
На зарядку  
Все подряд!  
Левая!  
Правая!  
Бегая,  
Плавая,  
Мы растем  
Смелыми,  
На солнце  
Загорелыми.

## Мячик

А. Барто

Наша Таня громко плачет:  
Уронила в речку мячик.  
- Тише, Танечка, не плачь:  
Не утонет в речке мяч.

## Купание

А. Барто

Купание! Купание!  
Полон дом народу!  
Целая компания  
В кухне греет воду.  
А мама в белой юбке,  
Как капитан из рубки,  
Даёт команду бодро:  
- Скорей несите вёдра,  
Мыльницы и губки!  
Удивляет братца  
Вся эта суматоха:  
Зачем ему купаться?  
Ему и так неплохо!  
В ванне умный мальчик  
Только щурит глазки:  
Здесь лежать, пожалуй,  
Лучше, чем в коляске!



## Верёвочка

А. Барто

Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
Как птицы, заливаются  
Трамвайные звонки.  
Шумная, веселая,  
Весенняя Москва.  
Еще не запыленная,  
Зеленая листва.  
Галдят грачи на дереве,  
Гремят грузовики.  
Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
Тут проходим не пройти:  
Тут веревка на пути.  
Хором девочки считают  
Десять раз по десяти.  
Это с нашего двора  
Чемпионы, мастера  
Носят прыгалки в кармане,  
Скачут с самого утра.  
Во дворе и на бульваре,  
В переулке и в саду,  
И на каждом тротуаре  
У прохожих на виду,  
И с разбега,  
И на месте,  
И двумя ногами  
Вместе.  
Вышла Лидочка вперед.  
Лидка прыгалку берет.  
Скачут девочки вокруг  
Весело и ловко,  
А у Лидочки из рук  
Вырвалась веревка.  
— Лидка, Лидка, ты мала!  
Зря ты прыгалку взяла!—  
Лидка прыгать не умеет,  
Не доскачет до угла!  
Рано утром в коридоре  
Вдруг раздался топот ног.  
Встал сосед Иван Петрович,  
Ничего понять не мог.  
Он ужасно возмутился,  
И сказал сердито он:  
— Почему всю ночь в передней  
Кто-то топает, как слон?  
Встала бабушка с кровати —  
Все равно вставать пора.  
Это Лидка в коридоре  
Прыгать учится с утра.

Лидка скачет по квартире  
И сама считает вслух.  
Но пока ей удастся  
Досчитать всего до двух.  
Лидка просит бабушку:  
— Немножко поверти!  
Я уже допрыгала  
Почти до десяти.  
— Ну,— сказала бабушка,—  
Не хватит ли пока?  
Внизу, наверно, сыплется  
Известка с потолка.  
Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
Галдят грачи на дереве,  
Гремят грузовики.  
Шумная, веселая,  
Весенняя Москва.  
Еще не запыленная,  
Зеленая листва.  
Вышла Лидочка вперед,  
Лидка прыгалку берет.  
— Лидка, Лидка! Вот так Лидка!  
Раздаются голоса. —  
Посмотрите, это Лидка  
Скачет целых полчаса!  
— Я и прямо,  
Я и боком,  
С поворотом,  
И с прискоком,  
И с разбега,  
И на месте,  
И двумя ногами  
Вместе...  
Доскакала до угла.  
— Я б не так еще могла!  
Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
С книжками, с тетрадками  
Идут ученики.  
Полны веселья шумного  
Бульвары и сады,  
И сколько хочешь радуйся,  
Скачи на все лады.

## Чтобы быть всегда здоровым...

В. Безладнов

Чтобы быть всегда здоровым,  
Не ходить, дрожа, к суровым,  
Или даже — к очень добрым,  
Но серьезным докторам,  
Чтоб носиться без оглядки,  
Чтоб играть с друзьями в прятки,  
Ежедневную зарядку  
Нужно делать по утрам.

Чтобы ножки топали,  
Чтоб ладошки хлопали,  
Чтоб светились радостью лица малышей,  
Чтобы, словно зайчики,  
Девочки и мальчики  
Бегали и прыгали с улыбкой до ушей!

Нужно быстро просыпаться,  
Под одеялом не валяться,  
Ну, а если папа с мамой  
Любят утром долго спать,  
Можно их водой побрызгать,  
По кровати их попрыгать,  
И еще за пятки можно  
Их чуть-чуть пощекотать.

Чтобы вместе с папою,  
Чтобы вместе с мамою,  
Вы зарядку сделали, форточку открыв,  
Чтобы было вместе вам  
Очень-очень весело,  
Как во время самой замечательной игры.

А потом, зарядку сделав,  
Нужно быстро и умело —  
Даже если не хотелось,  
Нужно сделать все подряд —  
Чистить зубы, умываться,  
Вытираться, одеваться,  
Завтрак съесть и собираться  
На работу в Детский Сад.

Чтобы там, как зайчики,  
Девочки и мальчики  
Бегали и прыгали с улыбкой до ушей,  
Чтобы ножки топали,  
Чтобы ладошки хлопали,  
Чтоб светились радостью лица малышей.



## Песенка про закалку

Б. Белова

Я гулять иду – в платке,  
В тёплых рукавицах.  
Кошка Мурка – налегке,  
Ветра не боится.

И зимой она, и летом  
Всюду ходит босиком,  
И при всём, при всём при этом  
Грипп ей вовсе не знаком.

И ангины нет у кошки,  
И бронхита тоже нет,  
Потому что  
Закаляться  
Начинала с детских лет.

## Как я плавать научился

В. Берестов

Спасибо тебе, крокодил надувной,  
За то, что ты лопнул в воде подо мной!  
Но вместо того, чтобы крикнуть «Тону!»,  
Я взял и руками раздвинул волну,  
Ударил её, и ногами забил,  
И воду локтями толкнуть не забыл.  
Победой беда обернулась моя.  
Я выплыл. Я плаваю. Плаваю я!

## Ходули

В. Берестов

Несут меня ходули,  
Кричат ребята: «Слазь!»  
Боюсь, не упаду ли  
С ходулей  
Прямо в грязь.  
И сразу позабудут,  
Как важно я ходил,  
Но долго помнить буду,  
Куда я угодил.  
Мяч  
В Берестов  
Бьют его, а он не злится,  
Он поёт и веселится,  
Потому что без битья  
Нет для мячика житья!

## Ледяная вода

О. Будрур

Я стою у края ванны  
Утром, как на берегу.  
И подумать даже странно:  
Неужели вновь смогу?

Окатил себя водою  
От макушки и до ног,  
Так доволен я собою,  
Что не струсил, снова смог!

Нет ни дрожи, ни мурашек –  
Полотенцем их сводил.  
Ничего теперь не страшно,  
Если утром победил!

## Железное здоровье

О. Бундур

Беру эскимо по три штуки,  
Сосульки и льдинки жую,  
Без шапки хожу я и руки  
В студеную воду сую.  
Здоровье железное прямо:  
Никак не могу заболеть,  
Чтоб добрая, нежная мама  
Со мною могла посидеть.

## Раз! Два!

В.Викторов

Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.  
Раз – два,  
Шире шаг!  
Делай с нами так!  
Широко раскинул ветки  
Возле дома старый клён.  
Выгнул спину кот соседкин –  
Физкультуру любит он.  
Раз – два,  
Шире шаг!  
Делай с нами так!  
Птица крылья расправляет,  
Просыпаясь на заре.  
Мишка лапы разминает  
У берлоги на ковре.

## Здоровье

А. Гришин

Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бульдога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров  
(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.

Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.

## Будь спортивным и здоровым...

А. Жаброва

Будь спортивным и здоровым!  
Спортивным быть теперь вновь модно!  
Со спортом много ты поймёшь:  
Спорт – и здоровье без таблеток,  
Спорт – и веселье без забот.  
С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!  
Мороз – коньки ты одеваешь,  
Затем на лыжи уж встаёшь!  
Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень  
Вначале, но привыкнешь скоро...  
Здоровым станешь – это клёво!



## Гимнастика для головастика

Б. Заходер

Что случилось в нашей луже?  
Драка - или что похуже?  
Отчего, как никогда,  
Взбаламучена вода?

- Это разные козявки и букашки  
Пристают  
К Головастику, к бедняжке.  
Налетает мелюзга  
На него, как на врага.  
Хохот, крики, град насмешек!

Дядя Пуд!  
Пузырь!  
Орешек!  
Жирный пончик!  
Маслотрест!

Как им всем не надоест!

2

Что бы это означало?  
Вдруг - такой переворот...  
Ведь хвалил его сначала  
Мелкий прудовой народ!  
Ведь вчера - ещё вчера! -  
Распевала мошкара:  
- Слава, слава Головастику!  
Ура, ура, ура!

3

Да, когда он в пруду  
Появился -  
Весь народ прудовой  
Оживился!  
- Головастый! - сказал усатый Рак.  
Сразу видно - парень не дурак.  
Наша жизнь -  
Она сплошная муть.  
А вот он, глядишь, отыщет суть...  
А уж как ликовали мальки!  
- Мы тут прямо пропадем от тоски.  
Мы ведь варимся  
В собственном соку.  
Как мы рады  
Такому новичку!

Хорошо, что ты решил  
Здесь поселиться  
Будем вместе  
Играть и веселиться!!

4

Только наш новичок -  
Молчок...

Прицепился  
К травинке подводной  
И вцепился в неё,  
Как голодный.  
То сосёт,  
То глотает,  
То гложет -  
И никак  
Оторваться  
Не может...

Сколько раз  
Его звали мальки: -  
Эй, поплыли  
Наперегонки!

Вызывали  
Вертушки-коловратки:  
- Выходи,  
Поиграй с нами в прятки!  
Звал Мотыль  
Покувыркаться в иле,  
Водомерки  
Пробежаться предложили,

Но напрасны были все попытки!  
Не послушал он  
Даже Улитки...  
Он ни плавать,  
Ни ползать не хочет,  
Он одно и то же бормочет:  
- Вот ещё!  
Очень нужно!  
Головастики  
Совершенно  
Не нуждаются  
В гимнастике!

5

Как-то  
Старый Рак  
Ногою топнул:  
- Удивляюсь я,  
Как ты не лопнул!  
Извини  
За такие слова -  
Но зачем



У тебя  
Голова?  
Целый день,  
Как ты,  
Сидеть в столовой -  
Это может  
Даже безголовый! -



Тут-то буря поднялась,  
Тут она и началась,  
Как сказал  
Тот же Рак:  
- Вакханалия -  
Хохот, крики,  
Град насмешек  
И так далее...



6

В это время  
И заплыл в затон  
Старый дядюшка  
Двоюродный Тритон.



- Дядя, дядя, заступись  
За меня.  
Ты ведь мне - не чужой, а родня!



- погоди, -  
Сказал Тритон, -  
Давай без паники!  
Ох уж эти мне, -  
Сказал Тритон, -  
Племянники!



Я с тобой,  
С толстяком,  
Вообще незнаком -  
Я впервые встречаюсь  
С таким толстяком!



- Ах, и ты надо мной  
Издеваешься?!  
А ещё родней  
Называешься!..  
Не бросай меня  
В горе-беде:  
Жизни нету мне  
В этом пруде! -  
Пожалел Тритон  
Глупыша.  
(У Тритонов -  
Добрая душа!)



Вздохнул он:  
- Боюсь,  
Мой друг толстопузый,  
Ты сам  
Себе скоро  
Станешь обузой...

- Послушай меня,- он сказал, -  
Не ленись!  
Попробуй хотя бы  
Вокруг  
Оглянись!



Взгляни,  
Как работают ножками  
Мошки!  
Недаром у мошек  
Изящные ножки!  
Взгляни,  
Как стрекозы  
Воздушно-легки,  
Как весело вьются  
В воде червячки,  
Они так проворны,  
Изящны и гибки!  
На них невозможно  
Смотреть без улыбки -  
Ох, долго придётся тебе  
Развиваться,  
Пока ты научишься  
Так извиваться!..



Попробуй хотя бы  
Зарядкой  
Заняться!  
Ты сам не заметишь,  
Как будешь  
Меняться,  
Ты станешь, племянник,  
Таким молодцом,  
Что сам удивишься,  
И дело с концом!

7



Увы! Хоть Тритон  
Проповедовал с жаром,  
Пропало  
Его красноречие  
Даром:  
Племянник  
Его и слушать не хочет,  
Племянник упрямо  
Всё то же бормочет:



- Очень нужно!  
Очень нужно!  
Головастики  
Совершенно  
Не нуждаются  
В гимнастике!  
- Ну, смотри!  
Не пожалей потом!  
И уплыл Тритон,  
Вильнув хвостом...



8  
Вдруг  
Откуда ни возьмись  
(В жизни так бывает!),  
Вдруг  
Откуда ни возьмись  
Щука выплывает...  
- Это ты тут  
Такой умный малыш?  
Без гимнастики вам лучше,  
Говоришь?



Я таких головастика  
Хвалю,  
Я таких головастика  
Люблю,  
Потому что  
Легко их  
Ловлю! -  
А сама на него  
Как кинется,  
Пастища-зубастища  
Как  
Разинется!..  
...Проглотило бы чудовище  
Беднягу,  
Да успел он улизнуть  
Под корягу,  
А потом  
Как пустится плыть!  
И откуда  
Взялась такая прыть?  
Одно мне известно -  
Стали в пути  
У Головастика  
Лапки расти,  
Животик ввалился,  
И хвост отвалился,  
И сам он  
Новую  
Силой налился.  
Говорят,  
Один поэт zalюбовался



И весёлой песней  
Отозвался:  
"Вихрем мчится под водой  
Головастик молодой..."  
(И так далее.)

9  
Утекло воды немало,  
Лето красное настало.  
Летним днём,  
Порою знойной  
Кто-то ловкий,  
Кто-то стройный,  
Весь зелёный,  
Весь в зелёном  
Поздоровался  
С Тритоном.

Поздоровался с Тритоном -  
Подскочил к нему с поклоном.

Смотрит на него Тритон...  
Это сон или не сон?  
Это сон или не сон?  
Это ОН ИЛИ НЕ ОН?



Гость вторично поклонился:  
- Разве я  
Так изменился?  
- Ну и ну!  
Родная мать!  
Не смогла б тебя узнать!  
Был ты  
Форменный калека -  
Пузырёк  
Без рук, без ног,  
А теперь...  
На Человека  
Ты теперь похож, сынок!  
Что тут много  
Говорить!  
Можем вместе  
Повторить:  
Голова -  
Большое дело,  
Всему делу голова!  
Но ведь есть у нас и тело -  
У него  
Свои права!  
Все нуждаются  
В гимнастике,  
В том числе  
И головастики!

## Фигурное катание

Е.Ильин

Фигурное катание,  
Красивое, ажурное...  
Какое испытание  
Катание фигурное!  
Легко ль добиться легкости?  
Обидные падения:  
И слезы от неловкости,  
И столько неумения!  
Зато потом -скольжение,  
Стремительное, бурное!  
Какое наслаждение  
Катание фигурное!

## Игра

Е.Ильин

Игру во дворе начинают опять,  
Мальчишку в игру не хотят принимать:  
Запомни, драчун-забияка,  
Что это игра, а не драка!  
Хорошее дело футбол и хоккей,  
Соседей они превращают в друзей,  
А в играх с друзьями мы сами  
Должны оставаться друзьями.  
Да здравствует смелость, азарт, быстрота,  
Да здравствует вежливость и доброта,  
Да здравствуют добрые лица!  
И пусть тот, кто злится – стыдится!

## Жребий

Е.Ильин

Кому в какие встать ворота?  
Кто первый стукнет по мячу?  
— Я бить хочу!  
— И я хочу!..

## Настольный теннис

Е.Ильин

Догоняю я мячик,  
Снова бью по мячу...  
Быстрый солнечный зайчик  
Приручить я хочу...

## Наша зарядка

Е.Кан

Кто спит в постели сладко?  
Давно пора вставать!  
Спешите на зарядку,  
Мы вас не будем ждать!  
Распахнуто окошко.  
Нам холод нипочем!  
Походим мы немножко  
И сон с себя стряхнем.  
Но чтоб совсем проснуться,  
Нам нужно «потянуться».  
Начинай! Не спеши!  
Через нос ровней дыши.  
Я возьму мяч большой,  
Подниму над головой.  
Прогну спину,  
Мяч назад кину.  
Чтоб ногам работу дать,  
Будем дружно приседать.  
Взял Сережа обруч свой,  
Держит обруч за спиной.  
Все, что делает Сережу,  
Повторить попробуй тоже.  
А теперь детвора,  
Умываться пора!

## Будьте здоровы

С. Островский

Ты с красным солнцем дружишь,  
Волне прохладной рад,  
Тебе не страшен дождик,  
Не страшен снегопад.  
Ты ветра не боишься,  
В игре не устаешь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаешь.  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке.  
А летом загорелый  
Купаешься в реке.  
Ты любишь прыгать, бегать,  
Играть тугим мячом.  
Ты вырастешь здоровым!  
Ты будешь силачом!

## Бегущий человек

А. Мальцев

Я бегом наслаждаюсь,  
Бегу, бегу, бегу!  
Земли едва касаюсь,  
Как будто я лечу!

Свободные движенья,  
Мне дышится легко!  
В отличном настроенье  
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит,  
И солнце с высоты,  
Желая мне удачи,  
Льет теплые лучи!

И наполняет силой  
Меня волшебный бег.  
Какой же я счастливый –  
Бегущий человек!

## Совет

О. Матыцина

Чем больше к доктору мы ходим,  
Тем больше хворей в нас находят,  
Давно пора нам всем понять –  
Врача нам надо поменять:  
На спорт, диету и закал,  
На обливанья и вокал.



## Будьте здоровы

О. Матыцина

Здоровым быть – охота всем  
Никто не рад калеке,  
Но все боятся перемен,  
Живя в тепле и неге.

Кто обменяет теплый душ  
На прорубь ледяную?  
Кому милей «битье баклуш» –  
Не ищет цель иную.

Зарядку делать по утрам?  
Освоить бег и йогу?  
Пойду-ка лучше к докторам,  
Или поплачусь Богу!

Микстуру выпить – нет проблем:  
Есть асы в этом деле.  
Врачи помогут, но не всем:  
Лекарства нет от лени.

В свои возможности поверь  
И с негой попрощайся,  
Как говорится, Богу верь,  
Да сам не оплошайся.

Кто исцелится на углях,  
Кто в проруби, кто в бане.  
Забудь кряхтенье, «Ох!» и «Ах!»  
И не старей с годами.

Найди свой самый верный путь,  
Чтоб жизнь была за благодать,  
Здоровым и счастливым будь,  
Своей родне не в тягость.

## Спортивный уголок

Е. Мельникова

Кольца, лесенки, турник.  
Заниматься я привык.  
Подтянусь, отожмусь,  
По канату заберусь.

Руки мои – цепкие!  
Ноги мои – быстрые!  
Тренируюсь каждый день.  
Лазать, прыгать мне не лень.

Приходите на часок  
В наш спортивный уголок.  
Упражнения с друзьями  
Выполняйте вместе с нами!



## Весёлый турист

С. Михалков

Крутыми тропинками в горы,  
Вдоль быстрых и медленных рек,  
Минуя большие озёра,  
Весёлый шагал человек.  
Четырнадцать лет ему было,  
И нёс он дорожный мешок,  
А в нём полотенце и мыло  
Да белый зубной порошок.  
Он встретить в пути не боялся  
Ни змей, ни быков, ни собак  
А если встречал, то смеялся  
И сам приговаривал так:  
- Я вышел из комнаты тесной,  
И весело дышится мне,  
Всё видеть, всё знать интересно,  
И вот я хожу по стране.  
Он шёл без ружья и без палки  
Высокой зелёной травой.  
Летали кукушки да галки  
Над самой его головой.  
И даже быки-забияки  
Мычали по-дружески: «М-му!»  
И даже цепные собаки  
Виляли хвостами ему.  
Он шёл по тропам и дорогам,  
Волков и медведей встречал,  
Но зверь человека не трогал,  
А издали только рычал.  
Он слышал и зверя и птицу,  
В колючие лазил кусты.  
Он трогал руками пшеницу,  
Чудесные нюхал цветы.  
И туча над ним вместо крыши,  
А вместо будильника - гром,  
И всё, что он видел и слышал,  
В тетрадку записывал он.  
А чтобы ещё интересней  
И легче казалось идти,  
Он пел, и весёлая песня  
Ему помогала в пути.  
И окна в домах открывали,  
Услышав - он мимо идёт,  
И люди ему подпевали  
В квартирах, садах, у ворот.

И весело хлопали дверью,  
И вдруг покидали свой дом.  
И самые хищные звери  
Им были в пути нипочём.  
Шли люди, и было их много,  
И не было людям числа.  
За ними по разным дорогам  
Короткая песенка шла:  
«Нам путь незнакомый не страшен,  
Мы смело пройдем ледники.  
С весёлою песенкой нашей  
Любые подъёмы легки».  
И я эту песню услышал,  
Приятеля голос узнал,  
Без шапки на улицу вышел  
И песенку эту догнал.



## Здоровье, закалка – превыше всего!

А. Новикова

В зимнюю стужу волнует вопрос:  
Холодно очень, не высунуть ль нос?  
Вы приготовьтесь, ладошки потрите,  
К колодцу вприпрыжку скорее бегите.

Прекрасно зимой обливаться водой.  
Мороз все серчает, трясет бородой.  
Облившись водицей, тулуп ты надел.  
Мороз удивился и сам в лужу сел.

Сердился мороз, скрипел и пыхтел,  
Весь мир подчинить своей воле хотел.  
Да вот незадача: хоть страшен мороз,  
Но все же найдется, кто высунет нос.

Здоровье, закалка – превыше всего,  
И знают об этом все люди давно.  
Ребята! Зимой становитесь «моржами»,  
Не бойтесь мороза, попробуйте сами!

## Легкая атлетика

В. Пахомов

Я – спортсмен-легкоатлет,  
Мне исполнилось семь лет,  
Я хожу на тренировки,  
Чтобы сильным стать и ловким.

Пресс качаю, отжимаюсь,  
Приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног,  
Чтоб быстрее бегать мог,

Бегаю и прыгаю,  
Тренажеры двигаю...  
Спорт – тяжёлая работа:  
Майка мокрая от пота.

В школе я учу легко  
Русский с арифметикой,  
Но даётся нелегко  
Лёгкая атлетика.

А теперь, ответьте-ка,  
Лёгкая иль нет  
Лёгкая атлетика?...  
Всем – физкультпривет!

## Делаем зарядку

З.Петров

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.  
Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы зарядкой всегда  
Будем заниматься.  
Пусть не всё хорошо  
Может получиться,  
- Не печалься, дружок,  
Надо научиться.



## Физкульт – ура!

3. Петрова

Есть у нас в квартире Таня,  
У неё всегда страданья,  
Очень странная она:  
Ни здорова, ни больна.  
Каждый день у этой Тани  
Начинается с рыданий:  
«Умываться я боюсь,  
Ой, не надо, простужусь!»  
А ребята говорят  
Тихо, без досады:  
«Закаляться, закаляться,  
Закаляться надо!»  
Во дворе звенят мячи,  
Крутятся скакалки,  
Дети лепят куличичи  
И играют в салки,  
Только Таня у окна  
Всё сидит, сидит одна.  
Говорят ребята ей:  
«Выходи гулять скорей!  
Солнце жарко греет,  
Выходи скорее!»  
Таня хнычет: «Ой, боюсь,  
Я на солнце обожгусь!»  
Всё сидела и сидела  
Наша Таня за окном,  
Быстро лето пролетело,  
Осень капает дождём.  
Но для радости и смеха  
Даже дождик не помеха!  
Таню девочки зовут:  
«Выходи, грибы растут.»  
Таня плачет: «Не хочу,  
Я же ноги промочу!»  
А ребята ей в ответ:  
«Дождик – не преграда,  
Закаляться, закаляться.»



## Если хочешь быть здоров

Т. Семисынова

Малыш, ты хочешь быть здоров,  
Не пить плохих таблеток,  
Забывать уколы докторов,  
И капли из пипеток?

Чтобы носом не сопеть,  
И не кашлять сильно,  
Обливайся каждый день,  
Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,  
И была смекалка,  
Всем ребятушкам нужна  
Водная закалка.

## Я футболист

А. Слонииков

Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол,  
Пас ребятам подавать  
И ворота защищать,  
Бегать, словно метеор,  
Как ракета, как стрела,  
И крутиться, как юла,  
Мяч в ворота забивать  
И защиту обыграть.  
Я победу принесу,  
Только вот я подрасту.  
Не берут меня играть:  
Мне всего лишь только пять.  
Ну а скоро будет шесть,  
Вот тогда побед не счесть.  
Научусь играть в футбол  
И забью в ворота гол.