

Правила гигиены в стихах.



Дружная семейка.

Бежит вода из крана
И весело поёт.
А над певучим краном
На полочке стеклянной,
Знаешь кто живёт?
Зубная щётка, порошок,
Зубастый очень гребешок,
И, самое заметное
Среди жильцов-друзей,
Мыло туалетное
С мельницей своей!



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

**А кто не умывается,
Никак не называется.**



– 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!



В зеркало на зубки глянем,
Пасту с щеткой достанем,
За чистку примемся зубов,
Чтоб позабыть про докторов.
Вверх и вниз, влево и вправо,
Раз прошлись и все сначала.
Зубки белые теперь
И работать им не лень,
Чистые, прекрасные,
Пить, и есть согласные.
Крепкие, здоровые,
Десны укрепленные!



Расчёска зубастая, здравствуй!
Я причёсываюсь часто.
Без тебя нельзя сестричке
Заплести свои косички!
Без тебя пришлось бы брату
Целый день ходить лохматым!
Не боясь ни слез, ни стонов,
Волос к волосу кладешь...
А причесанный ребенок
Удивительно хорош!



Во дворе играл в песок,
Рядом ямку рыл щенок.
Как только с улицы пришли,
Моем руки от души!
Мылом и водою сразу,
С рук смоем всякую заразу!



СХЕМА МЫТЬЯ РУК



Физкультминутка

Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.

Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!



Мы смываем вредные микробы
С ручек — раз и два,
Будем мы теперь здоровы,
Будет чистота!
Ручки в пену заверни,
Ручки в воду окуни.
Полотенцем вытирай
И из ванной выбегай,
Можно кушать, не боясь,
Смыли всю до капли грязь!



В руку правую беру ложечку,
Ем вкусный суп понемножечку,
Грязных пятен на рубашку не сажаю,
Ротик салфеткой вытираю!



**Хороша морковь с грядки:
Вкус приятный, очень сладкий!
Вымой прежде корнеплод,
Чем отправить его в рот.**



Милый друг, запомни это -
Руки после туалета
Вымой тёплой водой,
Всех микробов сразу смой.

Чтобы не попали в рот,
Чтоб не заболел живот,
Чтоб с тобой, мой друг, беда
Не случилась никогда!



Чтоб постель осталась чистой
Не пугалась трубочиста,
Примем душ перед сном,
Сохраняем чистым дом!

Душ что дождь без облаков
Целый день идти готов.
Только кран я повернул
Чисто помылся и славно уснул.



Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда...
Под ногтями грязи много,
Хоть она и не видна.
Не грызите ногти, дети,
Не тяните пальцы в рот.
Это правило, поверьте,
Лишь на пользу вам пойдет.



Чистота - всего полезней –
Защитит от всех болезней!

