**Про глаза**

****

**Н. Орлова «Ребятишкам про глаза»**

Разберемся вместе, дети,

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой,

Посиди совсем немножко:

Сразу сделалось темно,

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно

- Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом

- Править быстрым самолетом:

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя,

Будет Николай танкистом,

А Сергей парашютистом,

Станет снайпером Илья…

Но для этого, друзья,

Кроме знанья и уменья

- Всем необходимо зренье!

**Н. Орлова «Телевизор»**

Ребятишки снова рано

Сели около экрана.

Смотрят сводку новостей,

Передачу для детей.

Выступление артистов, встречу тележурналистов,

Длинный фильм документальный,

И хоккейный матч финальный…

Скоро ночь, друзья не спят –

Смотрят, смотрят все подряд!

А после удивляются:

«Как это получается –

У самого экрана

Уселись мы удобно…

Все видели прекрасно,

Все видели подробно…

Теперь в глазах мерцанье,

Теперь в глазах рябит,

Все кружится, качается,

И голова болит!»

Помни: вреден телевизор,

Если глаз к экрану близок,

И, конечно, вредно глазу,

Если смотришь много сразу!

**Н. Орлова «Про очки»**

С плохим, ребята, зрением

Жить без очков – мучение!...

Врач очки назначил Майе

И при этом ей сказал:

- Ты носи их, не снимая,

Чтоб не портились глаза.

Стала Майя говорить:

- Я не буду их носить,

Но когда очки надела,

Стало жалко их снимать,

Сквозь очки на свете белом

Можно много увидать…

Она по улице идет –

Всех знакомых узнает.

Видишь бабочку и птицу,

Воробьишку и синицу,

Видишь каждый лист и шишку,

Червяка и муравьишку,

И грибы искать легко,

Если видишь далеко…

В очках ходить не стыдно!

Все надо для того,

Чтоб лучше было видно.

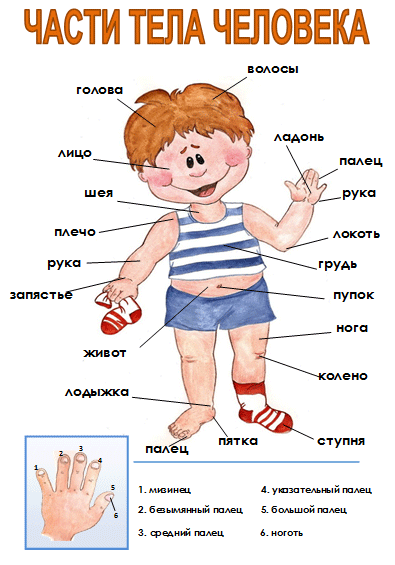
Хоть вы не старички,

Но коль плохое зрение,

Носите без стеснения

Хорошие очки.

**Про тело человека**

****

**М. Ефремов «Тело человека»**

Что такое наше тело?

Что оно умеет делать?

Улыбаться и смеяться,

Прыгать, бегать, баловаться…

Наши ушки звуки слышат.

Воздухом наш носик дышит.

Ротик может рассказать.

Глазки могут увидать.

Ножки могут быстро бегать.

Ручки все умеют делать.

Пальчики хватают цепко

И сжимают крепко-крепко.

Чтобы быть здоровым телу,

Надо нам зарядку делать.

Ручки мы поднимем: «Ох!»,

Сделаем глубокий вдох!

Наклонимся вправо-влево…

Гибкое какое тело!

И в ладошки вместе: «Хлоп!»

И не хмурь красивый лоб!

Потянулись-потянулись…

И друг другу улыбнулись.

Как владеем мы умело

Этим стройным, сильным телом!

**«Знай свое тело» К. А. Пармз**

Ты должен знать свое тело,

Знать и любить.

Самое первое дело –

В мире с ним жить.

Сделай его сильным,

Сделай его быстрым.

Сделай его, сделай его чистым.

Каждую клеточку тела

Нужно понять.

Пользоваться умело

И охранять.

Время промчится, ты станешь большим.

Будешь всегда стройным и молодым

И совершить сможешь жизни своей дело.

**Руки**

**Ю. Островский «Да-да-да!»**

Ручками мы хлопнем -

Да-да-да-да!

Ножками мы топнем -

Да-да-да-да!

Ручками помашем -

Да-да-да-да!

Ножками попляшем -

Да-да-да-да!

**С. Волков «Руки могут все достать…»**

Ручки могут все достать,

Можно в ручках подержать

И игрушку, и травинку,

И тяжелый стул за спинку.

Можно ручками махать,

Можно в кубики играть,

Рисовать, копать песочек,

Хлеба отломить кусочек,

Кошку гладить, обнимать

Или маме помогать.

**Пальцы**

Пять пальцев на руке твоей

Назвать по имени сумей.

Первый палец – боковой –

Называется БОЛЬШОЙ.

Палец второй – указчик старательный

Не зря называют его УКАЗАТЕЛЬНЫЙ.

Третий твой палец – как раз посредине,

Поэтому СРЕДНИЙ дано ему имя.

Палец четвертый зовут БЕЗЫМЯННЫЙ,

Неповоротливый он и упрямый.

Совсем, как в семье, братец младший – любимец,

По счету он пятый, зовется МИЗИНЕЦ.

**Ноги**

**Н. Кнушевицкая «Ноги»**

Хоть мы с тобой не осьминожки,

Но нам необходимы ножки.

Всего лишь две, не надо много,

Нас заждалась уже дорога,

Тропинка узкая лесная,

Зимою горка ледяная,

Коньки – два серебристых братца

Нас приглашают покататься.

И лестница на наш чердак

Все не дождется нас никак.

И пусть устали мы немножко,

Но вновь зовут куда-то ножки!

**Ушки**

**Н. Кнушевицкая «Уши»**

Нам без них нельзя никак

Слышать ход часов: «Тик-так!»,

Соловья в саду весеннем,

На лугу шмеля гуденье,

Звонкую в лесу кукушку,

Новогоднюю хлопушку,

И, помимо звуков прочих,

Мамино: «Спокойной ночи!»

**С.Волков «Шелестит  листвой березка…»**

Шелестит листвой березка.

Фыр-фыр-фыр! – летит стрекозка.

Фьють-фьють-фьють! –  поет пичужка.

Ж-ж-ж! – жужжит над ухом мушка.

Чтоб слышать звуки эти

(Знают взрослые и дети),

У людей и у зверушек

Есть по паре чутких ушек!

Ушки звуки различают,

Они слышать помогают!

**С. Шукшина «Не кричите слишком громко…»**

Не кричите слишком громко,

Вас и так прекрасно слышно,

Когда вполголоса, спокойно,

Вы ведете свой рассказ.

Не включайте до предела

Магнитофон и телевизор,

Чтоб все соседи в доме

Затыкали нервно уши

И стучали вам по трубам,

Чтобы стало чуть потише.

Громкий звук – беда для слуха.

Вы не сможете услышать

Громкий рокот самолета,

Дивной трели соловья.

И, о ужас, голос мамы

Вы совсем не разберете.

Оттого, что так бездумно

Относились долго к слуху,

Можете вы очень скоро

Стать глухими навсегда.

**С. Шукшина «Я вчера гулял без шапки…»**

Я вчера гулял без шапки

Холод был, но я терпел.

А сегодня я в кроватке,

Ну, конечно, заболел.

У меня «стреляют» уши,

Просто как из пушки бьют.

Боль терпеть уж нету силы,

Помогите чем-нибудь.

Доктор выписал лекарство,

Капли в уши и тепло.

Я на все уже согласен,

Лишь бы только помогло.

С честью выдержал леченье.

Я теперь почти здоров.

В прошлом все мои мученья,

Снова я гулять готов!

Уж теперь без теплой шапки

На мороз я не пойду.

Уши будут пусть в порядке,

Их, ребята, берегу.

**Нос**

**Э. Мошковская «Мой замечательный нос»**

Я ничего не знаю.

И вдруг

Мой нос

Говорит,

Что где-то

И у кого-то

Что-то

Сейчас

Подгорит!

Я ничего не знаю,

Я в духоте сижу,

Нос говорит:

– Погуляем!

Очень тебя прошу!

Ходишь с ним,

И гуляешь.

Он говорит со мной.

Он говорит:

– А знаешь,

Пахнет уже весной!

**С. Шукшина «Долго я по лужам бегал…»**

Долго я по лужам бегал,

Сильно ноги промочил

И, как водится, ребята,

Сильный насморк подхватил.

Носик мой совсем не дышит.

Он «заложен», он «забит».

И от этого мученья

Очень голова болит.

Плачу я, и нос мой плачет,

Сморкаюсь – не сморкается,

Пора леченье начинать

Так, как полагается.

Ноги парю я с горчицей,

Прячу в теплые носки,

В носик капаю лекарство

И шепчу: «Ну, помоги!»

Смело я дышу над паром

С эвкалиптовым отваром,

Морской водичкою соленой

Промываю нос больной.

Регулярное леченье

Приносит вскоре облегченье.

Неужели нос мой дышит?

Неужели я здоров?!

Помня с насморком мученья,

Обещаю без сомненья

Нос беречь и очищать,

От микробов, от простуды

Хорошенько защищать.

**Н. Кнушевицкая «Нос»**

Нос «картошкой» или длинный,

Даже как у Буратино,

Нос любой нам помогает,

Воздух он подогревает.

И коварные микробы,

Внутрь не проникли чтобы,

Он в момент обезоружит.

Нос всю жизнь нам верно служит.

С ним и аромат цветка

Слышим мы издалека,

И, что пирожки готовы,

Нос нам сообщает снова!

**Ю. Прокопович  «Зачем носик малышам?»**

Жарким летом на лужочке

Носик нюхает цветочки.

На полянке — землянику,

В грядке — спелую клубнику.

В огороде чует нос,

Где чеснок и лук подрос.

В доме может так случиться,

Носик тоже пригодится:

Он найдет в шкафу варенье,

Где конфеты и печенье,

Где в буфете шоколадки

Или сок, в бутылке сладкий.

Апельсины кто принес?

Все пронюхает наш нос.

Даже помнит он, каков

Запах маминых духов.

**Язык**

**Е. Пермяк «Язык и нос»**

У Кати было два глаза, два уха, две руки, две ноги, а язычок один, и нос тоже один.

- Скажи, бабушка, - просит Катя, - почему это у меня всего по два, а язычок один и нос один?

- А потому, милая внучка, - отвечает бабушка, - чтобы ты побольше видела, больше слышала, больше делала, больше ходила и меньше болтала, и нос свой курносый куда не надо не совала.

Вот, оказывается, почему языков и носов бывает только по одному. Ясно?

**С. Волков**

Ротик нужен людям всем?

Чтоб друг с другом говорить,

Чтоб слова произносить,

Чтоб кричать или шептать,

Песни петь, стихи читать.

Еще ротик людям нужен,

Чтобы есть обед и ужин:

Кашку, суп, бананы, груши…

Ротик нужен, чтобы кушать!

Если очень расшалиться,

Можно язычком дразниться!

**Г. Юдин «Микробы»**

В глубоком черном подземелье

Микробы страшные живут,

И терпеливо, днем и ночью,

Они детей немытых ждут.

С немытых рук полезет в рот

Противный маленький микроб.

Полезет тихо, как шпион,

И натворит такого он!

Микробов не надо бояться!

Надо сопротивляться!

Ведь эта страшная сила

Боится простого мыла.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще!

Я грязнуль не выношу.

**Э. Мошковская**

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!