**Стихи про здоровый образ жизни - зож**

Здесь собраны очень интересные стихи и стихотворения про зож - здоровый образ жизни, для детей, взрослых и для школы



**Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни
Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Железнов Кирилл

\*\*\*\*\*

**Стихи с конкурса "Мы за здоровый образ жизни в 21 веке".**

Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.

Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.

Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед-
Укрепил иммунитет.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко

Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.

Отдыхать- не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

Автор: Латышева Т.И.преподаватель основ реабилитации

\*\*\*\*\*\*

**Диалог о курении**

Знает каждый человек,
Что куренье - это вред!
Почему же люди курят?
Кто-нибудь мне даст ответ?
Вот история такая:
Родились второго мая
Два младенца, два мальчишки,
Два прекрасных шалунишки.
В школу вместе они ходят,
Учатся на "пятаки".
Жизнь прекрасная проходит,
Но не тут-то, погоди:
Стал один курить - беда!
Разошлись друзей пути,
Сорятся они всегда,
Раскололись их мечты:
Двадцать лет уже прошло,
Встретились тогда друзья,
Все, что было, все ушло:
Горе, счастье и беда.
Посмотрели друг на друга,
Обомлели от испуга.
Вроде, вместе родились,
Выросли:
А приглядись!
- Что сейчас с тобою стало?-
Говорит, кто не курил.
- Печен, сердце захромало,
Стал худым:
- Ты, что запил?
- Нет.
- Ты куришь?
Да, курю,
И отвыкнуть не могу!
- Ну, а я здоровый образ
Жизни каждый день веду:
И в бассейн, и на прогулки,
Плаваю, в спортзал хожу.
Сигарета нашей жизни
Отнимает пять минут.
Выкурил ты их полтыщи -
Проживешь поменьше, друг!
В чем же смысл?
А не курить!
Надо жизнью дорожить!
И здоровье - это важно-
Может каждый сохранить!

Автор: Колобова Ольга группа 1 Фарм

\*\*\*\*\*
**Стихи о здоровом образе жизни**

Быть здоровым – это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму – подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке –

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит –

Будет самый лучший вид!

Автор: Аня Никулина.

\*\*\*\*\*

**Стихотворение о здоровье**

Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закалятся, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

Автор: Лена Одинцова

\*\*\*\*\*

**Гимнастика**

Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите – три‐четыре! –
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, – гимнастика!

Если вы в своей квартире, –
Лягте на пол – три‐четыре! –
Выполняйте правильно движения!
Прочь влияния извне –
Привыкайте к новизне, –
Вдох глубокий до изнеможения!

Высоцкий Владимир

\*\*\*\*\*

**Песня на мотив «Если б я был султан»**

Если б я был богат, я б купил спортзал,
И друзей всех подряд я б туда позвал.
Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,
Очень деньги нужны – негде раздобыть!
Не плохо очень иметь нам спортзал,
Чтоб каждый первый здоровеньким стал.
Если б я был богат, я б купил бассейн
И туда приходить разрешил бы всем.
Чтобы люди могли плавать и нырять.
Только деньги нужны, жаль, что негде взять!
Не плохо очень бассейн иметь,
Ведь плавать нужно всем людям уметь.
Если б я был богат, в бизнесе силен,
Я б купил без труда целый стадион,
Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,
Чтоб здоровой у нас нация была.
Не плохо очень иметь стадион.
Здоровье точно подарит нам он.

\*\*\*\*\*
**О здоровье и здоровом образе жизни!**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**(Использованы интернет –ресурсы)**