**Стихи про здоровый образ жизни - зож**

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

[](http://hohmi.net/uploads/posts/2013-10/1382723698_1234.jpg)

**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)**