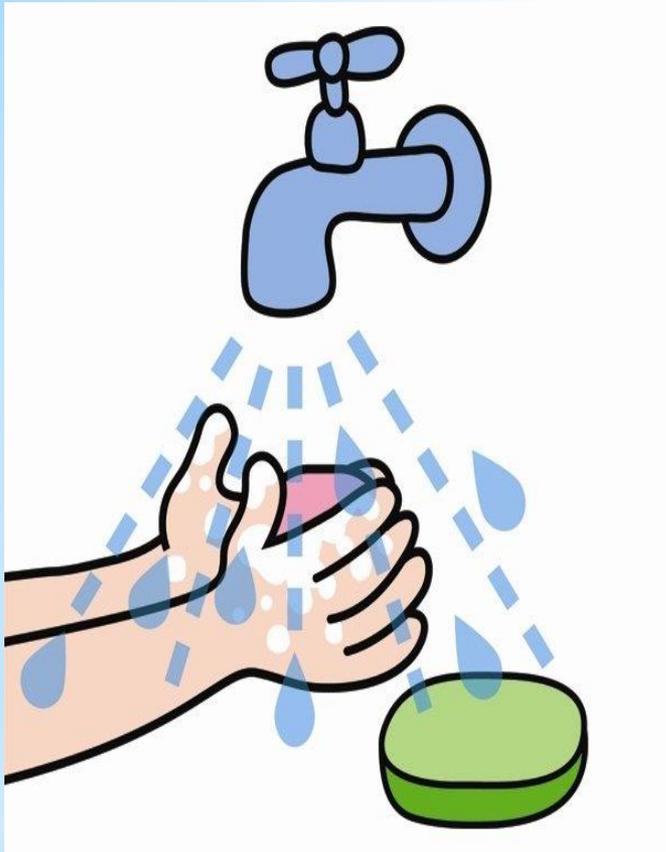


# Культурно-гигиенические навыки и привычки

- ✓ Умываться;
- ✓ Чистить зубы;
- ✓ Причесываться;
- ✓ Делать утреннюю гимнастику;
- ✓ Содержать в чистоте свою одежду и др.





Просыпаюсь утром рано  
И через пять минут я в ванной,  
Там ждут меня мои друзья,  
Вас познакомлю с ними я:

Первый друг мой - это мыло,  
Наша дружба налицо:  
Стали чище и белее  
Шея, уши и лицо.



Друг второй - зубная  
паста,  
Пахнет свежестью  
лесной,  
Неразлучна с другом  
третьим,  
С синей щёткою зубной.

Друг четвёртый -  
полотенце,  
Мягкий, словно  
пуховой.  
До общенья с ним я  
мокрый,  
После - чистый и сухой.

## ЗЕРКАЛО



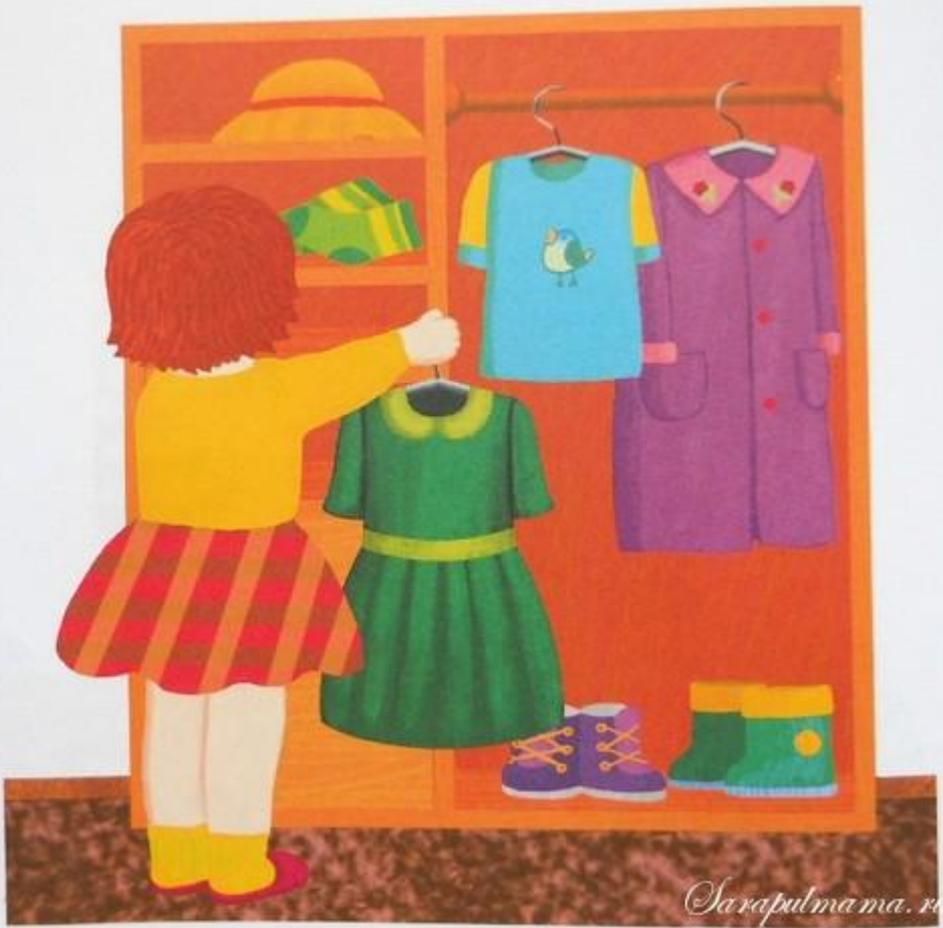
Пятый друг - моя расчёска,  
Доверяю ей причёску,  
Все кудряшки расчешу,  
Ровно, на бок, уложу.

Я люблю своих друзей,  
Утро с ними веселей,  
Дружба наша мне за честь,  
А у тебя такие есть?



На зарядку дружно  
встали  
Мы опять сидеть устали,  
На зарядку дружно  
встали.  
Руки в боки, смотрим  
вправо.  
Поворот налево  
плавный.  
Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени.

## ШКАФ



Затеял чистюля-енот постирушку.  
Воды натаскал из речушки в кадуюшку,  
Чтоб выстирать чисто, до блеска и лоска,  
Рубашку, носки и штанишки в полоску.

Корыто пушистая пена накрыла.  
Енот не жалел ни усилий, ни мыла,  
И тщательно тёр о стиральную доску  
Рубашку, носки и штанишки в полоску.

Синил незабудкой, душил медуницей,  
Потом полоскал родниковой водицей,  
И вешал на кустик сушиться к овражку  
Штанишки в полоску, носки и рубашку.

А рядом с енотом, в грязи по колена,  
Жила-поживала грязнуля-гиена.  
Неряха вещей не стирала упрямо,  
И пахла она, как помойная яма.

Енот не водился с грязнулей-гиеной,  
Поскольку она не дружна с гигиеной.  
А тот, кто не хочет прослыть замарашкой,  
Стирает носки и штанишки с рубашкой.