|  |  |
| --- | --- |
| О **здоровье** 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!  **Закалка**  По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.  Если будешь унывать, Плакать, ныть, скучать, страдать, Можешь даже очень быстро Ты здоровье потерять.  Соблюдайте режим дня! У курицы нынче болит голова: Вчера позвала её в гости сова, Они прогуляли всю ночь напролёт, А днём наша курица носом клюёт.  Не ешьте сладкого!  Громко стонет бегемотик: «Ой-ой-ой! Болит животик! Зря я не послушал маму – Съел конфет два килограмма!»  \*\*\*  Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья. С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть.  **Надо спортом заниматься!**  Надо спортом заниматься, Надо – надо закаляться! Надо первым быть во всем, Нам морозы ни почем!  С айсберга ныряем мы, Мы хорошие пловцы. Мы совсем почти большие, Мы прилежные юнцы.  После водного купанья, Начинаем растиранья. И гимнастику опять , Начинаем выполнять.  Покатаемся в снегу, Полежим на берегу. А потом нырнем под воду, Чтоб добыть себе еду.  Эскимо-сосульку скушав, Мамы песенку послушав. Мы ложимся дружно спать, Сны скорее увидать.  В них мы взрослые ,большие, В них воспитаны красиво. В них охотники ,спортсмены, В них мы видим перемены.  Мы во сне всегда растем, Отдыхаем мы при том. Набираемся здоровья, Дружно, весело живем! Автор: Антонина Бах  **Не смотрите долго телевизор!**  По телевизору тюлень Смотрел мультфильмы целый день. А после до конца недели У бедного глаза болели.  Мышка плохо лапки мыла  Мышка плохо лапки мыла: Лишь водичкою смочила, Мылить мылом не старалась, И на лапках грязь осталась. Полотенце в черных пятнах! Как же это неприятно! Попадут микробы в рот. Может заболеть живот. Так что, (имя ребенка) старайся, Чаще с мылом умывайся! Надо теплою водой Руки мыть перед едой!  \*\*\*  Песни кто всегда поёт И с улыбочкой живёт, Ничего тому не страшно – Много лет он проживёт  **Каток**  Люблю кататься на катке В расшитом блестками платке! Сиять улыбкой глаз и губ! И выполнять тройной тулуп! То задом ехать, то бочком! Вращаться бешеным волчком! На повороте, на витке Люблю подпрыгнуть на катке! А приземлившись, вновь скольжу Вперед к зигзагу-виражу! И пусть каток совсем не тот, Где ждет тебя зеркальный лед. Асфальт укладывает он И весит пару-тройку тонн. Но очень дорог мне каток, Как свежий воздуха глоток! И летом в жаркие деньки Он заменяет мне коньки | **Чистота – залог здоровья…**  Чистота – залог здоровья, Чистота нужна везде: Дома, в школе, на работе, И на суше, и в воде.  Руки с мылом надо мыть, Чтоб здоровенькими быть. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать.  Всякий раз, когда едим, О здоровье думаем: Мне не нужен жирный крем, Лучше я морковку съем.  Физкультурой занимайся, Чтоб здоровье сохранять, И от лени постарайся Побыстрее убежать.  От простой воды и мыла У микробов тают силы. Чтоб микробам жизнь не дать, Руки в рот не надо брать.  Ты зарядкой занимайся, Если хочешь быть здоров. Водой холодной обливайся– Позабудешь докторов.  Любим спортом заниматься: Бегать, прыгать, кувыркаться. А зима настанет– Все на лыжи встанем.  Вот я прыгнул дальше всех, Ждет теперь меня успех. А проснулся – не пойму, Почему я на полу?  Мы бежим на перемену, Веселимся непременно. На урок потом пойдем, Там немного отдохнем.  Если вдруг стряслась беда, Помощь вызови тогда. 01, 02, 03– Быстро номер набери.  Если что-то вдруг случится, Ты сумеешь дозвониться: Адрес точный назови И на помощь позови.  **Стих о здоровом образе жизни**  Тренировкой и морковью Сохраняется здоровье, Но хотим продолжить речь Как еще его сберечь. Чтоб дожить нам с оптимизмом До глубокой седины, Обязательно туризмом Заниматься мы должны.  На ночь есть вредно!  Лиса захотела поесть вечерком. В курятник она пробиралась тайком, Но пёс в темноте на лисицу напал, И в миг аппетит у плутовки пропал.  \*\*\*  Чтобы не было микробов, В чистоте должны все жить. Чтобы не было болезней, Верить в силы, не грустить.  Мойте руки перед едой!  Вздыхает мартышка: «Какая судьба! Я, кажется, стала глазами слаба. Беру я из хлебницы белый батон, И сразу же чёрным становится он!»  **Стихи о закаливании детей.**  Малыш ты хочешь быть здоров, Не пить плохих таблеток, Забыть уколы докторов, И капли из пипеток. Чтобы носом не сопеть, И не кашлять сильно, Обливайся каждый день, Лей весьма обильно. Чтоб в учебе преуспеть, И была смекалка, Всем ребятушкам нужна Водная закалка. Автор: Т.Семисынова  Не читайте лёжа!  С журналом улёгся барсук под сосну, Тотчас барсука потянуло ко сну. Но шишка упала с большого сука, И шишка вскочила на лбу барсука.  \*\*\*  Я здорова и красива. В этом главная вся сила. Малышей не обижаю, Старших слушаю и уважаю.  Чтоб здоровым быть сполна  Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна. Для начала по порядку — Утром сделаем зарядку!  И без всякого сомненья Есть хорошее решение — Бег полезен и игра Занимайся детвора!  Чтоб успешно развиваться Нужно спортом заниматься От занятий физкультурой Будет стройная фигура  Нам полезно без сомненья Все, что связано с движеньем. Вот, поэтому ребятки Будем делать мы зарядку.  Будем вместе мы играть Бегать, прыгать и скакать Чтобы было веселее Мяч возьмем мы поскорее.  Станем прямо, ноги шире Мяч поднимем – три-четыре, Поднимаясь на носки. Все движения легки.  В руки мы возьмём скакалку Обруч, кубик или палку. Все движения разучим Станем крепче мы и лучше.  Чтобы прыгать научиться Нам скакалка пригодится Будем прыгать высоко Как кузнечики – легко.  Обруч, кубики помогут Гибкость нам развить немного Будем чаще наклоняться Приседать и нагибаться.  Вот отличная картинка Мы как гибкая пружинка Пусть не сразу все дается Поработать нам придется!  Чтоб проворным стать атлетом Проведем мы эстафету. Будем бегать быстро, дружно Победить нам очень нужно |

Народная «сокровищница» мудрости – загадки, пословицы и поговорки –интересна для дошкольников. Разгадывая загадки, ребенок развивает воображение, укрепляет память, а детские пословицы и поговорки расширяют его кругозор, объясняют, что хорошо для здоровья человека, а что плохо, учат ценить жизнь.

Забавные детские загадки, мудрые народные пословицы и поговорки помогают вложить в память детей простейшие правила ухода за собой и воспитать любовь к здоровой жизни, научить правильно питаться. Именно в игре воображение и память детей максимально открыты новым знаниям и экспериментам.

***Пословицы и поговорки:***

В здоровом теле здоровый дух.

Где здоровье - там и красота.

Движение — это жизнь.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем, и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Кто пешком ходит тот долго живет.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить — долго жить.

Спорт и туризм укрепляют организм.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Кто смел, тот и на коня сел.

Кто смел, тот первый поспел.

Бой отвагу любит!

Смелость города берет!

Любого за пояс заткнет.

Где смелость, там и победа!

Один за всех и все за одного!

Спорт не опасен, если ты мужеством красен!

Берись дружно – не будет трудно.

Сильный скачет, а слабый плачет.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

 Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

***Отгадывание загадок о здоровье:***

|  |  |
| --- | --- |
| В этом светлом магазине Ты увидишь на витрине Не одежду, не продукты,  И не книги, и не фрукты. Здесь микстура и таблетки, Здесь горчичники, пипетки.  Мази, капли и бальзамы Для тебя, для папы с мамой. Для здоровья человека Открывает дверь — … (Аптека)  В овощах и фруктах есть. Детям нужно много есть. Есть ещё таблетки Вкусом как конфетки. Принимают для здоровья Их холодною порою. Для Сашули и Полины Что полезно? —(Витамины)  Этот дом многоэтажный Чистый, светлый, очень важный. Встретишь разных здесь врачей. Лечат взрослых и детей. Будете лежать в постели, Коль серьезно заболели. Не хотим здесь очутиться! Где, скажите-ка? — … (В больнице)   Кто для блага всех людей Кровью делится своей? (Донор) Кто в дни болезней всех полезней И лечит нас от всех болезней? (Доктор)  Кто у постели больного сидит? И как лечиться, он всем говорит; Кто болен — он капли предложит принять, Тому, кто здоров, — разрешит погулять. (Доктор)  Я под мышкой посижу И что делать укажу: Или уложу в кровать, Или разрешу гулять. (Градусник)  В этом модном магазине Ты увидишь на витрине Не игрушки, не продукты, И не бабушкины туфли. Здесь микстура и таблетки, Мази, капли и пипетки. Для того чтоб не болеть Куда надо приходить? —(В Аптеку)  Худая девчонка –  Жесткая чёлка,  Днём прохлаждается.  А по утрам да вечерам  Работать принимается:  Голову покроет  Да стены помоет.  (Зубная щётка)  Белая река  В пещеру затекла,  По ручью выходит –  Со стен всё выводит.  (Зубная паста)  Волосистою головкой  В рот она влезает ловко  И считает зубы нам  По утрам и вечерам.  (Зубная щетка)    Хвостик из кости,  На спине - щетина.  (Зубная щетка)    Он не сахар, не мука,  Но похож на них слегка.  По утрам он всегда  На зубы попадает.  (Зубной порошок)  Кто для блага всех людей Кровью делится своей?  (Донор)  У меня помощник есть, Пользы от него не счесть : Всех микробов убивает И болезни прогоняет. В руки я его возьму, Хорошенько их потру Сполосну водой и вот-  Грязь опасная уйдет. (Мыло) | Он бывает баскетбольный,  Волейбольный и футбольный.  С ним играют во дворе,  Интересно с ним в игре.  Скачет, скачет, скачет, скачет!  Ну конечно, это... (мячик)    Рядом идут по снежным горам,  Быстрей помогают двигаться нам.  С ними помощницы рядом шагают,  Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)    Воздух режет ловко-ловко,  Палка справа, слева палка,  Ну а между них веревка.  Это длинная... (скакалка)    Соревнуемся в сноровке,  Мяч кидаем, скачем ловко,  Кувыркаемся при этом.  Так проходят... (эстафеты)    Мы, как будто акробаты,  Делаем прыжки на мате,  Через голову вперед,  Можем и наоборот.  Нашему здоровью впрок  Будет каждый... (кувырок)    Мы физически активны,  С ним мы станем быстры, сильны...  Закаляет нам натуру,  Укрепит мускулатуру.  Не нужны конфеты, торт,  Нужен нам один лишь... (спорт)    Борьбу за выигрыш, признание  Зовем мы все... (соревнованием)    Выиграть в соревнованиях —  Это наше кредо.  Мы не требуем признания,  Нам нужна... (победа)    Победитель в спорт соревнованиях, Впереди все время только он. Как звучит, скажите, гордое название? Знают все, что это... (чемпион)    На команды нас разбили  И дают задание.  Мы участвуем впервые  В спорт... (соревнованиях)    Спортивный снаряд этот — две жерди,  На стойке шарнирами прикреплены.  С ними сильным стану я.  Снаряд называется коротко — ... (брусья)    Громко музыка играет.  Класс движенья выполняет.  Не просты движения,  Это упражнения.  Гимнастика под музыку  Оздоровляет нас.  Скажите-ка название  Ее мне дружно, класс! (Аэробика)    Ноги в них быстры и ловки.  То спортивные... (кроссовки)    Не было б в бегах победы,  Коль меня не мчали б... (кеды)    Подтянуться мне непросто,  Я же небольшого роста.  Знает каждый ученик,  Что подтянет нас... (турник)    На уроке с ним можно играть,  Катать его и вращать.  Он будто бы буква «О»:  Круг, а внутри — ничего. |