



Где прячется здоровье

**Подготовила: воспитатель
МКДОУ «Шварцевский д/с»
Нечипорович Валентина Евгеньевна**

Составляющие здоровье





Пословицы и поговорки О здоровье и здоровом образе жизни

Здоровью цены нет

Будет здоровье – будет всё

Здоровье – это движение

**В здоровом теле – здоровый
дух**

**Здоровье за деньги не
купишь**

Здоровому и врач не надобен

Здоровье дороже всего

Двигаюсь – значит живу

**Болен - лечись а здоров, так
берегись**



Соблюдай режим дня

—

Это важно для тебя.

**Вовремя ложись
спать,**

**Чтобы утром
бодрым встать.**

**Чтоб здоровье
сохранить,**

**Организм свой
укрепить,**

Знает вся моя семья

—

**Должен быть режим
у дня.**

Следует, ребята,



**Спинка ровная, прямая
Быть должна у
малыша.**

**Упражнения для
осанки Выполняем не
спеша:**

**Назад прогнулись,
потянулись,**

**Словно в море
лодочка,**

**А теперь, присев,
согнулись,**

**Как на лыжах с
горочки. Улеглись и
ножки кверху -**

**Сгибаем, разгибаем:
Велосипедную**



**Утром форточку
откроем, Свежий
воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит,
настроит
И прибавит новых сил.**




Обтирание :

Приготовьте два полотенца: одно для мокрого обтирания, другое для сухого. Лучше всего взять полотенца из грубой ткани, например льняные. Они хорошо ликвидируют энергетические застои в коже, удаляют омертвевшие частицы





**Завтрак, полдник, днем
обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно,
дружок, Вовремя и в
меру.
Подрастать ты
будешь в срок
Здоровым непременно.**




**Помни истину
простую: лучше видит
только тот, Кто жуёт
морковь сырую
Или сок морковный
пьёт.**





**От простуды и ангины
помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть
лимон, хоть и очень
кислый он.**





**Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтобы позабыть
микстуру.**





**Снует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход
По зубам она идет,
Вверх и вниз, туда-
обратно.
Счистим мы налет и
пятна.
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег
белели**



**Всем найдётся здесь
местечко:
Рыбке, лодке, папе,
мне.
Всех купает наша
речка,
Всех катает на спине.
Чтоб измерить глубину,
Я зажмурюсь и нырну,
Потому что глубина
Для ныряния нужна.**





**Мы себя на солнце грели
И в морской воде
купали,
Чтоб зимою не болели
И еще красивей стали!
Посмотрите! В самом
деле –
Стали цветом шоколада.
Мы прекрасно загорели
–
Только кушать нас не
надо!**




**Вся земля в снегу,
Я на лыжах бегу,
Ты бежишь за мной.
Хорошо в лесу зимой**

**А я катаюсь на
велосипеде
и свежим ,чистым
воздухом дышу.
Вокруг меня народ
куда- то едет.
Я им приветливо
машу.**





**По мячу ладошкой бьём
Дружно, весело вдвоём
Мячик - мячик, мой дружок
Звонкий, звонкий, звонкий бок
По мячу ладошкой бьём
Дружно, весело вдвоём
Мяч бросаю и ловлю
Я с мячом играть люблю
Мячик, мамочка, не прячь
Мне бросай обратно мяч
Мяч бросаю и ловлю
Я с мячом играть люблю**



**Усидеть сегодня дома
Я, конечно же, не мог.
Прихватив коньки с собою,
Я примчался на каток.
На коньках я словно птица
Как стрела бегу по льду,
Незнакомым встречным лицам
Улыбаюсь на ходу.**





**Так приятно посетить
В любое время года
Тропинки парков,
Скверов и аллей.
Они для нас
Как островки природы,
Так щедро дарят
Свежий воздух для людей.**



Подружившись с физкультурой,
Гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся микстурой -
Мы здоровы целый год!





**Будьте
здоровы!**