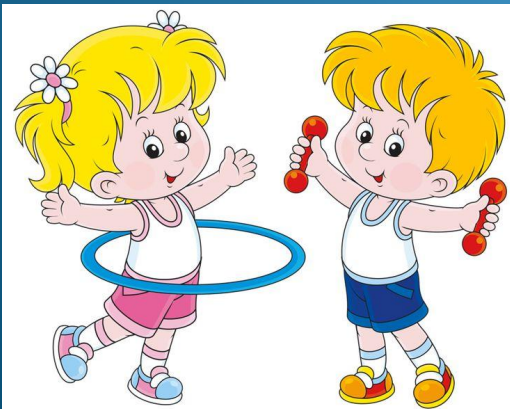


Путешествие за здоровьем



Подготовила
Воспитатель МБДОУ Детский Сад № 138
Ширманова Ю.В.



«В здоровом теле — здоровый дух!»

Чтобы быть сильным и здоровым, занимайся спортом: плавай в бассейне, а летом — в открытых водоемах, катайся на велосипеде. А кроме того, чаще бывай на свежем воздухе.

Любые занятия спортом развивают мышцы, кости и укрепляют твой иммунитет.

Существует много видов спорта — как зимних, так и летних. Выбери тот, какой понравится тебе.



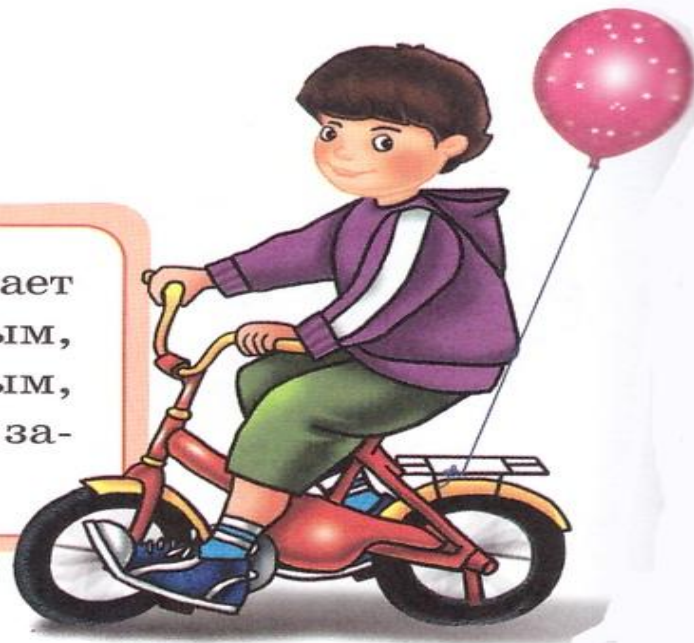
! Катание на лыжах —
отличный способ развлечься
и провести время с пользой
для здоровья.



Для занятий велоспортом необходим сам велосипед и защитный шлем. Не забудь надеть наколенники и налодонники — это обезопасит тебя при катании.



! Велосипедный спорт помогает стать выносливым, терпеливым, смелым, быстрым, находчивым, развивает чувство ловкости, закаляет организм.



Занятия плаванием помогают детям стать не только здоровыми, но еще и очень сильными. Этим видом спорта лучше всего заниматься в бассейнах, где плавание доступно круглый год.



! Плаванию легко может научиться каждый. Нужно только проявить старательность и немного терпения.

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет.



2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят.



3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ...



4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в



ЗАГАДКИ О СПОРТЕ



Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)



Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит... (лыжи)



Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)



Пословицы о спорте и физкультуре

- 1. Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.**
- 2. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.**
- 3. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.**
- 4. Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- 5. Ловкий спортсмен — выносливый воин.**
- 6. Двигайся больше - проживешь дольше.**





**МОЙТЕ РУКИ И ПЛОДЫ,
ЧТОБЫ НЕ БЫЛО БЕДЫ!**

**Есть такие вирусы,
Вирусы-вредилусы.
Попадут ребёнку в рот –
Заболит от них живот.
Вот какие вирусы,
Вирусы-вредилусы!**

**Чтоб быть
всегда
здоровым,
Нужно бегать
и скакать,
Больше
спортом
заниматься,
И на улице
гулять.**



Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!

Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.



Чистим зубы дважды
в сутки,
Чистим долго: три
минутки,
Щеткой чистой, не
лохматой,
Пастой вкусной,
ароматной.
Чистим щеткой вверх
и вниз –
Ну, микробы,
берегись!



**Спасибо за
внимание!**



Будьте здоровы!