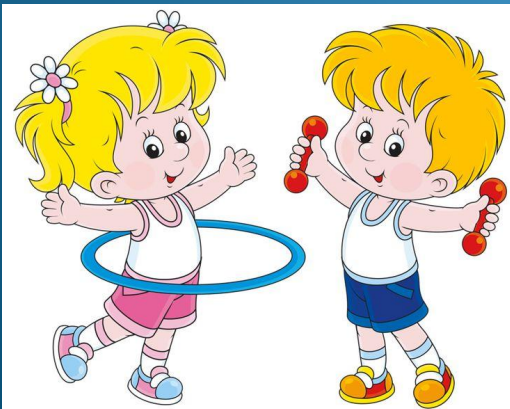


# Путешествие за здоровьем



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.



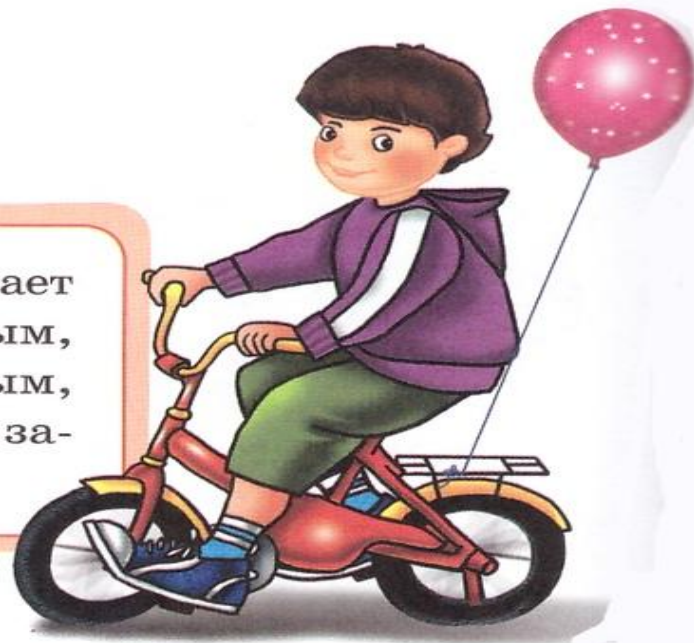
**!** Катание на лыжах —  
отличный способ развлечься  
и провести время с пользой  
для здоровья.



Для занятий велоспортом необходим сам велосипед и защитный шлем. Не забудь надеть наколенники и налокотники — 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!**