



# Где прячется здоровье

Презентацию подготовила

Н.В. Прусова  
МБДОУ ДСКВ № 33 г. Ейска МО  
Ейский район

# 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 н  
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!**