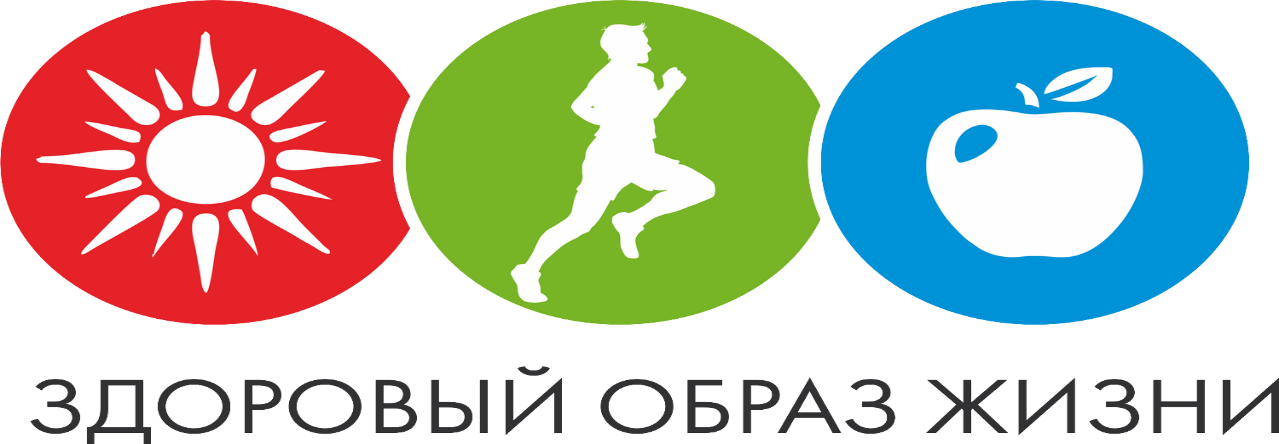
**КАРТОТЕКА СТИХОВ, ПОСЛОВИЦ, ЗАГАДОК О ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



# Загадки про полезные продукты

Очень яркая девица

Летом прячется в темнице.

Любят зайчики и детки

В свежем виде и в котлетках.

Эта рыжая плутовка Называется. . . (морковка).

Говорят, на вкус и цвет

Никаких подружек нет.

Но она для всех мила,

И полезна, и вкусна.

К сентябрю земля намокла Мы выкапываем … (свёклу).

Я – и свежий, и солёный,

Весь пупырчатый, зелёный.

Не забудь меня, дружок,

Запасай здоровье впрок. (огурец).

Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Витаминов кладезь он,

А зовут его. . . (лимон).

Круглобока, желтолица,

Может с солнышком сравниться.

А полезная какая,

Мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне

Королевы поля… (дыни).

# Спортивные загадки о здоровом образе жизни

Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня! (зарядка)

Можно радоваться птицам,

Можно просто веселиться,

Можно воздухом дышать

Вместе весело… (гулять).

На снегу две полосы, Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то… (лыжи).

**Загадки про здоровый образ жизни**

Он — холодный, он — приятный,  
С ним дружу давно, ребята,  
Он водой польёт меня,  
Вырасту здоровым я! (душ).  
  
Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно! (мыло).  
  
Есть ещё у нас друзья,  
Позабыть о них нельзя.  
Чтоб красиво улыбаться,  
Чаще надо нам встречаться!  
(зубная щётка и паста).  
Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить… (зубы).  
  
Горяча и холодна,  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (вода)

**Загадки о правильном режиме**

Чтобы сил тебе хватало  
Бегать, прыгать и играть,  
В самый полдень на кроватку  
Нужно лечь и отдыхать.  
Это значит, что у нас  
По режиму… (тихий час).  
  
Я повсюду, где бываю,

Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий… (распорядок дня).  
  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать,  
Если будешь ты стремиться …  
соблюдать. (распорядок).  
  
Вот совсем закрылись глазки,  
И почувствовал я —  
он скоро мне покажет сказки.  
Мой ночной волшебник… (сон).  
  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Очень важен (режим дня).

**Пословицы о здоровье для детей**

Здоровье дороже богатства.  
Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.  
На нём хоть воду вози.  
Добрый человек здоровее злого.  
Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  
Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.  
Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.  
Желание выздороветь помогает лечению.  
Здоровье дороже денег.  
Здоров буду и денег добуду.  
Здоровья не купишь.  
Горьким лечат, а сладким калечат.  
Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.  
Здоровому всё здорово.  
Доброе слово лечит, а злое калечит.  
Самого себя лечить, только портить.  
В здоровом теле — здоровый дух.  
Сидеть да лежать, болезни поджидать.  
Здоровье на болезнь не меняй.  
Недосыпаешь — здоровье теряешь  
Заболеть легко, вылечится — трудно  
Умеренность — мать здоровья.  
Чистота — залог здоровья.

**Детские стихи про здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.  
  
За осанкой ты следи,  
Спину, выпрямив, сиди.  
Если ты ложишься спать,  
Жёстче выбери кровать!

Заболел? Иди к врачу  
Даже через не хочу!  
А, кто любит сам лечиться,  
Тот потом лежит в больнице.  
  
В ритме наше сердце бьется,  
В ритме лучше нам живется.  
Выполняй всё по часам  
И доволен будешь сам!  
  
Чтоб с здоровьем не расстаться,  
Надо правильно питаться.  
Те, кто всё подряд едят,  
Век в больнице просидят,  
Превратятся их конфетки  
В препротивные таблетки.

Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие… (коньки).

Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Там идёт игра — … (хоккей).

# Загадки про здоровый образ жизни

Он — холодный, он — приятный,

С ним дружу давно, ребята,

Он водой польёт меня,

Вырасту здоровым я! (душ).

Знаю, есть на свете чудо, Есть такое волшебство:

Поднесёшь под кран с водою – Вмиг смывает грязь оно! (мыло).

Есть ещё у нас друзья, Позабыть о них нельзя. Чтоб красиво улыбаться,

Чаще надо нам встречаться! (зубная щётка и паста).

Разгрызёшь стальные трубы, Если будешь чистить… (зубы).

Горяча и холодна,

Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу,

От болезней берегу. (вода)

**Загадки о правильном режиме**

Чтобы сил тебе хватало Бегать, прыгать и играть,

В самый полдень на кроватку Нужно лечь и отдыхать.

Это значит, что у нас

По режиму… (тихий час).

Я повсюду, где бываю, Всё на свете успеваю,

Потому что у меня

Строгий… (распорядок дня).

Вот совсем закрылись глазки, И почувствовал я — он скоро мне покажет сказки. Мой ночной волшебник… (сон).

Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья — Очень важен (режим дня).

# Пословицы о здоровье для детей

Здоровье дороже богатства.

Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо. На нём хоть воду вози.

Добрый человек здоровее злого.

Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.

Желание выздороветь помогает лечению.

Здоровье дороже денег.

Здоров буду и денег добуду.

Здоровья не купишь.

Горьким лечат, а сладким калечат.

Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Здоровому всё здорово.

Доброе слово лечит, а злое калечит.

Самого себя лечить, только портить.

В здоровом теле — здоровый дух.

Сидеть да лежать, болезни поджидать. Здоровье на болезнь не меняй.

Недосыпаешь — здоровье теряешь!

Заболеть легко, вылечится — трудно.

Умеренность — мать здоровья.

Чистота — залог здоровья.

# Детские стихи про здоровье

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья Должен быть режим у дня.

За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, сиди.

Если ты ложишься спать,

Жёстче выбери кровать!

Тот, кто с солнышком встаёт, Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам И играет в прятки,

Тот спортивный человек,

И вполне весёлый.

Постарайся быть таким

В школе или дома.

Чтобы мне здоровым быть, Надо овощи любить.

Свёкла, репка, лук, морковь — Моя первая любовь.

Солнце, воздух и вода Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть.

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Ты осанку береги — Правильно сиди, ходи,

Пей побольше молока —

Кальций нужен нам всегда.

Утренняя зарядка

Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем мы вставать.

Ну-ка, быстро – не ленись, На зарядку становись!

Раз, два, три, четыре – Руки выше!

Ноги шире!

И наклон туда – сюда,

Как по горочке вода!

Я водички не боюсь,

Из ведёрка обольюсь.

Будем закаляться,

Спортом заниматься!

Ешь хорошие продукты – Кашу, овощи и фрукты.

Лучше соки и морковка,

Чем фастфуд и газировка!

Перед тем, как есть и пить,

Надо руки с мылом мыть,

А иначе прямо в рот

Попадет микробов взвод,

И грязнуля заболеет.

Быть здоровым веселее!

Ешь молочные продукты.

Не тягай себя за уши, Творожок и йогурт кушай,

Пей кефир и молоко – С ними вырасти легко.

Чтоб простуды не бояться,

Нужно с детства закаляться.

И тогда зимой по снегу

Сможешь босиком побегать

Или в полынью нырнут

И ни разу не чихнуть.

Не ходи зимой раздетым,

И не парься в шубе летом.

Одевайся не по моде – Одевайся по погоде

И болеть тебе тогда Не придется никогда!

Нужно чаще малышам

Свежим воздухом дышать!

День весь дома не сиди,

На прогулку выходи!

Самый чистый, самый умный,

Самый добрый Мойдодыр.

Он твердит и днем, и ночью:

«Три до дыр» да «Мой до дыр!»

Моет он мышат, лягушек,

Моет маленьких детей — Даже самых непослушных Умывает каждый день.

Только совам и сычам

Спать не нужно по ночам.

А вот маленьким ребятам

Ночью спать в кроватках надо.

Кто ложится раньше, тот Остальных быстрей растет!

Бегай, прыгай, кувыркайся

И на велике катайся!

Не сиди, прилипнув к креслу,

Детям двигаться – полезно!

Заболел? Иди к врачу

Даже через не хочу!

А, кто любит сам лечиться,

Тот потом лежит в больнице.

В ритме наше сердце бьется,

В ритме лучше нам живется.

Выполняй всё по часам

И доволен будешь сам!

Чтоб с здоровьем не расстаться,

Надо правильно питаться.

Те, кто всё подряд едят,

Век в больнице просидят,

Превратятся их конфетки

В препротивные таблетки.