**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.