

Пословицы и загадки о здоровом образе жизни

- Болезнь ищет жирную пищу.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- Все здоровые люди любят жизнь.
- Где здоровье, там и красота.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Здоровье и счастье не живут друг без друга. Здоровью цены нет.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Здоровье дороже богатства.
- Кто встал до дня, тот днем здоров. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Чистота — залог здоровья.
- Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.

Загадки

Для того чтобы ребенок лучше понял, что такое здоровый образ жизни, можно поиграть с ним в загадки. Много загадок о полезных овощах.

1. Маленький и горький, луку брат (Чеснок).
2. Красна — девица сидит в темнице, а коса на улице (Морковь).
3. Сто одежек, и все без застежек (Капуста).
4. Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а... (Лук).
5. Сверху зелено, снизу красно, в землю вросло (Свекла).
6. Сидит мужик на полатах, весь в заплатах (Лук).

Сказки о здоровом образе жизни

Сказка про бодрую Белку

Жили в одном лесу звери, которым некогда было делать зарядку. Все они были очень заняты! Медведь Топтыгин мед собирал, еж Пыхтелкин – грибы, лиса Патрикеевна хвостом следы заметала...

Жила в этом лесу белка Стрелка, бодрая, спортивная. Она все успевала: и орехи найти, и в дупле прибраться, и бельчат учить, и песни спеть. Такая она была веселая и добрая, что все звери белку любили. Однако не могли понять звери: зачем с утра, как проснется, белка по веткам скачет. То вверх, то вниз. Зачем? Лучше бы понежилась, пока утренний сон не пропал. Пришли медведь, еж и лиса к белке и спрашивают: «Зачем?» А та отвечает: «Это утренняя зарядка! Я от нее всегда такая бодрая и не устаю до самого вечера!» ««Вот бы и мне не уставать», — говорит еж, — только я по веткам прыгать не могу». ««И я хочу быть бодрой и красивой», — говорит лиса, — и я не умею лазать по деревьям». «Вам и не нужно! — отвечает белка. — Можно делать другие упражнения! Я вас научу, только чур — не лениться!»

Стали звери каждое утро с белкой Стрелкой зарядку вместе делать. И через некоторое время заметили чудеса. Медведь так ловко и умело мед собирал, что ни одна пчела его не покусала. Ежик грибы домой стал приносить в два раза быстрее, лапки его стали крепкие и сильные. На себя налюбоваться и лиса не могла — бодрая, быстрая, стройная. Лесная красавица!

Пришли звери к белке и говорят: «Спасибо, Стрелка, научила утренней зарядке! Теперь мы стали самые здоровые и бодрые в лесу!» «И красивые», — добавила лисичка. А там и другие звери захотели быть бодрыми и здоровыми.

Теперь каждое утро в лесу начинается с зарядки.

Витамины для медвежонка Винни

Проснулся солнечный Лучик, прыгнул на подушку к Винни Пуху, но медвежонок был не в духе. Плохо себя чувствовал Винни Пух. Обиделся Лучик. Говорит: «Нельзя так целый день лежать!» «А чем мне заняться?» – грустно спросил Винни.

«Знаешь, – сказал Лучик, – есть волшебные витамины для хорошего настроения! Пойдем, я покажу, где они!» Не хотелось Винни Пуху никуда идти, но он был любопытный медвежонок. Поэтому слез с кровати и пошел за Лучиком.

Шли они, шли и пришли к домику Лучика. А рядом с домиком был огород с овощами и ягодами.

«Вот они, мои витамины», – сказал Лучик. «Это просто морковь, свекла, капуста. Еще ягоды. Обычная еда!» – не поверил Винни. «Нет! – сказал Лучик. – Не обычные. Потому что папа Солнце и мама Земля подарили им витамины. Смотри, морковь дает глазам зоркость, а чеснок прогоняет вредные бактерии. Да и другие овощи, фрукты и ягоды дарят здоровье!»

Удивился Винни: «А я и не знал, что на грядках растут волшебные витамины!» «Я покажу, как приготовить из овощей и ягод вкусные и полезные салаты! Тебе понравится!»

Медвежонок и Лучик приготовили вкусный завтрак. Так понравились салаты Винни, что он решил их есть каждый день. И настроение у него поднялось!

Решил медвежонок свой огород завести и выращивать полезные овощи и ягоды. Чтобы не расставаться с хорошим настроением и угощать всех друзей!

Сказка про Крокодила, который не следил за своим здоровьем

Жил на свете Крокодил.
Он лечиться не любил.
Докторов он всех боялся,
От прививок уклонялся.
За собой он не следил:
Лапки он свои не мыл,
Зубки он свои не чистил,
О прививках и не мыслил.
Вот однажды утром встал
И себя он не узнал.
Весь опух, болит живот,
Не откроет даже рот.
«Что мне делать? Как мне быть?
Нужно помощь попросить.
Звери, птицы, помогите.
От боли вы меня спасите!»
Приползла к нему Змея
И ответила она:
«Срочно к доктору иди
И таблетки ты прими!»
Разозлился Крокодил,



Чуть Змею не проглотил.

Испугалась тут Змея

И скорее уползла.

Попугай к нему летит,

Крокодилу говорит:

«Тут одних таблеток мало.

Уколы делай, чтоб лучше стало!»

«Все само собой пройдет:

И ангина, и живот», —

Так ответил Крокодил

И зарылся прямо в ил.

Только боль-то не проходит,

Крокодил сильнее «воет»:

«Вот напасти, вот беда,

Ведите доктора сюда!»

Доктор вынул шприц большой:

«Ну, и где же наш больной?»

Крокодил раскрыл глаза,

По щеке бежит слеза.

Зубы крепко только сжал,

Укол себе он сделать дал.

Не прошло и полчаса,

А от боли ни следа.

Слава нашим докторам,

Кто здоровье дарит нам!