



**Здоровый образ жизни  
в стихах,  
пословицах,  
поговорках,  
загадках,  
считалках.**



### **Заботимся о здоровье.**

Жарким днем на южном пляже  
Эскимо всегда в продаже.  
Но известно всем и ясно:  
Много есть его опасно!  
И ангина и бронхит  
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,  
Поверь мне, не пустяк.  
ЕЕ помазать йодом  
Забуть нельзя никак!

Шум работать нам мешает,  
Шум бабулю раздражает.  
От шума голова болит,  
Так зачем же шум шумит?

Не кричи ты другу в ухо-  
Может он лишиться слуха.  
А с глухим не поболтать,  
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым  
Пить вместе не положено.  
Конечно, лакомство на вид,  
Но после горло заболит.



Щекотаться, братцы, можно  
Только очень осторожно:  
Очень часто от щекотки  
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,  
Там из лужи напильсь.  
В животе у нашей Лили  
Три лягушки завелись.

Нараспашку и без шапки-  
Нынче модно так ходить.  
Только модникам придется  
От уколов слезы лить.



### Маленький спортсмен.

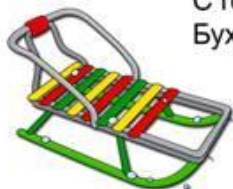
Занимайся волейболом,  
Греблей, плаванием, футболом  
Змеев пестрых запускай,  
На коньках зимой гоняй.  
Езди на велосипеде  
И всегда стремись к победе.  
Сильным будь на радость всем  
Славный маленький спортсмен.



( Е. Багряна).

### Горка.

Как на горке, на горе,  
На широком на дворе  
Кто на санках, кто на лыжах,  
Кто повыше, кто пониже,  
Кто потише, кто с разбега,  
Кто по льду, а кто по снегу.  
С горки-ух! На горку- ух!  
Бух! Захватывает дух!



(А.Прокофьев).

### Хоккей.

Не пустяшная забота-  
Уберечь свои ворота.  
Лед звенит, судья свистит-  
Нападение летит.  
Локти врозь, коленки вместе,  
Шутки брось, вратарь на месте.  
-Ну-ка, вдарь, ну-ка, вдарь!  
Улыбается вратарь.  
Шайба мышкой без хвоста  
Прошмыгнула в ворота.



(С.Козлов).

## Гигиена.

Что такое гигиена  
Знают кошки и гиена,  
Бурый мишка, мишка белый,  
Еж, собака и пчела.  
Что всегда не грех помыться,  
Вымыть лапы и копытца.  
Ну, а после можно смело  
Приниматься за дела!  
И пчелу не пускают в улей,  
Окажись она грязнулей,  
А всего-то обнаружат  
Пять пылинок средь пыльцы.  
И всегда отыщет птица  
Полминуты, что помыться,  
И спешит спуститься к луже,  
Даже если есть птенцы!  
Как не вспомнить тут енота:  
Для него мытье-работа.  
Для него основ основа-  
Прежде мой, потом грызи.  
Да и каждый поросенок  
Чистым хочет быть с пеленок,  
И бедняга не виновен,  
Что содержится в грязи.

(С.Таратута).



## Микробы и мыло.

По воздуху летают  
Микробы, микробы.



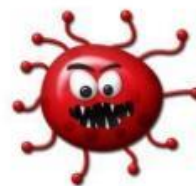
На кожу попадают  
Микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки  
Стремятся спозаранку  
Проникнуть в нас  
Микробы, микробы.



Мойте руки с мылом,  
Мылом белым,  
Пропадут микробы навсегда.

Защищают наше тело  
Солнце, воздух и вода.



Когда ты, друг чихаешь  
И нос не прикрываешь,  
Микробы вылетают-  
Вокруг всех заражают!

(Л,Либерман).



Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.



Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный- надо пить,  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А,В,С!

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам.

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше съесть лимон  
Хоть и очень кислый он.



Ты попробуй-ка решить  
Нехитрую задачку:  
Что полезнее жевать-  
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



- \*За белыми березами бездонная яма (рот, зубы).
- \*Он по вкусу даст нам знать- отодвинуть или глотать (язык).
- \*Белые силачи рубят калачи, красный говорун подкладывает (зубы, язык).
- \*Два соседа- непоседы, день на работе, ночь на отдыхе (руки).
- \*Сидит Пахом на коне верхом, книги читает, а грамоты не знает (очки).
- \*Сами верхом, а ноги за ушами (очки).
- \*На носу сидим, на мир глядим, за уши держимся (очки).
- \*Гладко, душисто, моет чисто (мыло).
- \*Костяная спинка, на брюшке щетинка, по частоколу прыгала, всю грязь повыгнала (зубная щетка).
- \*Зубастая, а не кусается, как она называется? (расческа).
- \*Дождик теплый и густой, этот дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов (душ).
- \*Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет...(спорт).
- \*Для здоровья, для порядка людям всем нужна...(зарядка).
- \*Кто в дни болезней всех полезней и лечит нас от всех болезней (доктор).
- \*Горькими бывают, сладкими бывают, ойкают дети и запивают (таблетки).
- \*Я под мышкой посижу и что делать, укажу: или разрешу гулять, или уложу в кровать (термометр).



### Считалки.

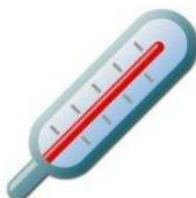
Тили-тили, тили- бом,  
Сбил сосну зайчишка лбом.  
Жалко мне зайчишку:  
Получил зайчишка шишку.  
Поскорее сбегай в лес,  
Сделай заиньке компресс.

Раз, два, три, четыре,  
Кто не спит у нас в квартире?  
Всем на свете нужен сон.  
Кто не спит, тот выйдет вон!

Подвернула мышка ножку,  
Захромала вдруг немножко.  
Наложили ей повязку,  
И она пустилась в пляску.  
Кто не верит? Это он.  
Выходи из круга вон!







### Пословицы, поговорки.

- \*Береги здоровье смолоду.
- \*Здоров будешь, всего добудешь.
- \*Здоровому все здорово.
- \*Здоровье дороже денег.
- \*В здоровом теле здоровый дух.
- \*Здоровью цены нет.
- \*Здоровье не купишь, его разум дарит.
- \*Ум да здоровье дороже всего.
- \*Боль врача ищет.
- \*Болезни входят пудами, а выходят золотниками.
- \*Больному все горько.
- \*Больному и золотая кровать не поможет.
- \*Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень съест.
- \*Горьким лечат, а сладким портят.
- \*Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле: проживешь сто лет на земле.
- \*Не годиться на еду сердиться.
- \*Когда пьешь воду, помни об источнике.
- \*Дождик вымочит, а красно солнышко высушит.
- \*Корову не напоишь- молока не надоишь.
- \*Аппетит приходит во время еды.
- \*Крепок телом- богат делом.
- \*Зимой волка бойся, летом- мухи.
- \*Болен- лечись, а здоров- берегись.
- \*Лук- от семи недуг.
- \*Сон-лучшее лекарство.
- \*Лук и баня все правят.
- \*Холода не бойся- по пояс мойся.
- \*Береги нос в большой мороз.
- \*Мороз не велик, да стоять не велит.
- \*Не велик мороз, да краснеет нос.
- \*Зимой тулуп всякому люб.
- \*В зимний холод каждый молод.
- \*Не страшен мороз, когда тепло укутан нос.
- \*Февраль-месяц лютый: спрашивает, как обуты.
- \*Если бы знал, где упаду, соломки бы подстелил.
- \*Когда я ем, я глух и нем.
- \*Чай горячий пей, на себя не лей.
- \*Живи разумом, да и лекаря не надо.
- \*Без болезни и здоровье не оценишь.
- \*Болезнь человека не красит.
- \*Верь не болезни, а врачу.
- \*Есть болезнь, есть лекарство.
- \*Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болезнью сидит.

В.И.Даль «Пословицы русского народа».