***Стихи о здоровье для детей дошкольного возраста***

**Закалка**  
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.

**Стих о витамине «С»**  
«С» – важнейший витамин,  
Всем вокруг необходим,  
Лучше средства в мире нет  
Укреплять иммунитет.  
Каждый день съедай лимон –  
Будешь крепок и силен,  
Перестанешь ты болеть  
И от счастья будешь петь!

**Всей семьёй в поход мы ходим**,  
Отдыхаем на природе.  
Бегаем и загораем.   
Так здоровье укрепляем.  
Рано утром мы встаём,  
На зарядку все идём,  
Потому что физкультура  
Укрепляет мускулатуру.   
***Пословицы и поговорки для детей-дошкольников***

Двигайся больше, проживёшь дольше

Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.

Чистота - залог здоровья.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Где **здоровье**, там и красота.

Здоровье дороже богатства.

В здоровом теле здоровый дух.

Чистая вода — для хвори беда.

Холода не бойся, по пояс мойся.

Добрым быть — долго жить.

Ходи больше, жить будешь дольше.   
 **Загадки о здоровье для детей дошкольного возраста**

О лекарствах

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Отлично лечит — рыжий…

(Йод)

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон…

(Зеленки)

Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины…

(А, В, С)

Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или разрешу гулять,  
Или уложу в кровать.

(Градусник)

Очень горький — но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это —

(Лук)



***Потешки и песенки для детей о здоровье***

За осанкой не слежу,

Скрученный весь день хожу.

Чтобы мне здоровым быть,

Надо за спиной следить.

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

\*\*\*\*\*

Утром, ровно в семь часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

\*\*\*\*\*

Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

Я здоровым быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

\*\*\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

\*\*\*\*\*

Тёплою водою

Руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму

И ладошки им потру.



**Физкультминутки для детей**

**«Пальчиковая гимнастика»**

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот резал,

Этот ел,

Ну а этот – лишь глядел!

Держат перед собой кулачек, разгибают мизинчик, разгибают безымянный пальчик, разгибают средний пальчик, разгибают указательный пальчик, разгибают большой пальчик и щекочут ладошку.

**«Зарядка»**

Сказку мы слушали, песенку пели,

Устали немножко, отдохнуть захотели.

Мы присели: раз-два! Раз-два!

Встали, наклонились: раз-два! Раз-два!

Повернулись вправо: раз-два! Раз-два!

Повернулись влево: раз-два! Раз-два!

А сейчас на месте попрыгаем мы.

Скоро мы вырастем вот до такой высоты!

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

**«Божья коровка»**

Вокруг себя покружились

И в божьих коровок превратились

Божьи коровки, покажите ваши головки

Носики, ротики, крылышки –

Ручки, ножки, животики

Божьи коровки, поверните на право головки,

Божьи коровки, поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг к другу повернулись и мило улыбнулись.

(Кружатся, показывают названные части тела, повороты головой вправо,

повороты головой влево, топают ногами,  хлопают руками,

поворачиваются, улыбаются, садятся.

**Литература:**

1. [**http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/27/poteshki-i-pesenki-o-zdorove**](http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/27/poteshki-i-pesenki-o-zdorove)
2. [**http://lecheniedetej.ru/zozh/zagadki-poslovicy-pro-zdorove.html**](http://lecheniedetej.ru/zozh/zagadki-poslovicy-pro-zdorove.html)
3. [**http://mamulichkam.ru/pogovorki-poslovicy-zdorove-boleznyah/**](http://mamulichkam.ru/pogovorki-poslovicy-zdorove-boleznyah/)
4. [**http://beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorove-dlya-detej/**](http://beauty-in-health.net/stihi/stihi-o-zdorove-dlya-detej/)