

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 «Мальвина»**

ПРОЕКТ

«Здоровым быть- здорово жить!»



Руководители проекта – воспитатели
Аджиниязова К.А., Савкатова А.Я.

Участники проекта: дети, родители, педагоги

г. Сургут

Информационная карта проекта

<i>Полное название проекта:</i>	«Здоровым быть – здорово жить!»
<i>Авторы проекта:</i>	Воспитатели: Аджиниязова К.А., Савкатова А.Я.
<i>Участники проекта:</i>	Дети, родители воспитанников, педагоги
<i>Тип, вид проекта:</i>	краткосрочный, познавательный-исследовательский, групповой
<i>Сроки реализации:</i>	с 01.11.2025 по 30.11.2025
<i>Цель</i>	формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.
<i>Количество участников проекта (взрослые и дети):</i>	23 человека
<i>Форма проведения:</i>	занятие, индивидуальная работа с детьми
<i>Ожидаемый результат:</i>	У детей будут сформированы элементарные представления о ЗОЖ, также повысится интерес к физкультурным занятиям и спорту. У родителей и педагогов - внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни.
<i>Задачи</i>	1. Систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления, совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья. 2. Развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни, повышать двигательную активность, функциональные возможности организма. 3. Воспитать у детей волевые качества, уважительное и заботливое отношение к окружающим, способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек.
<i>Ресурсное обеспечение:</i>	Подборка методической и художественной литературы и иллюстраций. Экологический уголок. Методический инструментарий: конспекты занятий, картотека дидактических игр и т.д. Технические средства: ноутбук, магнитофон, фотоаппарат и т.д.

Содержание проекта:

<i>Образовательные области</i>	<i>Вид деятельности</i>
Социально-коммуникативное развитие	Проведение тематических занятий, индивидуальных бесед. Выставка творческих работ
Речевое развитие	Знакомство детей со стихами, отгадывание загадок
Физическое развитие	Проведение физических минуток, подвижные игры
Художественно-эстетическое развитие	Рисование, аппликация, лепка из пластилина
Познавательное развитие	Дидактические игры
Игровая деятельность	
Дидактические игры: «Если сделаю так», «К нам пришел Незнайка», «Кому что нужно», «Мой день», «Съедобное – несъедобное», «Дары природы», «Предметы личной гигиены». П/и «Лужи». М/п «Орешек».	

Методическое сопровождение:

- конспекты мероприятий;
- просмотр познавательного видео;
- консультации для родителей;
- творческая деятельность.

Продукт проекта:

- «Дерево здоровья» (оформление развивающей среды).
- игровая ситуация «Как защититься от микробов»
- сценка «Спор Витаминов»

Формы работы с родителями:

- анкета для родителей «Растем здоровыми»
- информационный материал в родительские уголки: папки–передвижки «Подвижные игры - залог здоровья малышей», «Здоровый образ жизни детей».

Введение

Самое ценное в нашей жизни- здоровье. В детском саду задача укрепления здоровья всегда была приоритетной. В современном воспитании словосочетание "формирование здорового образа жизни" заняло прочное место в жизни, в беседах с родителями и детьми, в воспитательной работе, планах педагогов. Дети дошкольного возраста имеют мало знаний о своем "здоровье", у них не сформировано представление о здоровом образе жизни.

Проблема

«Почему нужно беречь своё здоровье?» Действительно ли заботиться о своём здоровье – это хорошо?

Актуальность проекта

Современный мир ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В этом возрасте дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно их выполнять.

В повседневной работе с детьми нужно стремиться к тому, чтобы выполнение простых правил личной гигиены стало для них интересным, а гигиенические навыки с возрастом только продолжали совершенствоваться. Нужно побуждать детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, полотенцем, носовым платком.

Цель проекта: формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи проекта:

1. Систематизировать и расширять знания детей о здоровье человека и способах его укрепления, совершенствовать уже имеющиеся навыки сохранения здоровья.
2. Развивать у детей потребность в выполнении специальных профилактических мероприятий в повседневной жизни, повышать двигательную активность, функциональные возможности организма.
3. Воспитать у детей волевые качества, уважительное и заботливое отношение к окружающим, способствовать закаливанию детского организма, формированию положительных привычек.

Этапы реализации проекта

Этап подготовительный:

- анализ предметной среды группы;
- беседа с детьми и родителями;
- формулирование целей и задач проекта;
- подбор и изучение литературы по теме проекта.

Основной этап:

- создание в группе условий для реализации проекта;
- деятельность в соответствии с картой проекта.

Итоговый этап:

- создание презентации «Здоровым быть- здорово жить!»
- беседа по продукту проекта «Дерево здоровья»

- обыгрывание ситуации «Как защититься от микробов»
- инсценировка совместно с детьми «Спор Витаминов»
- заполнение анкет для родителей «Растем здоровыми»

Ожидаемые результаты:

У детей будут сформированы элементарные представления о ЗОЖ, также повысится интерес к физкультурным занятиям и спорту.

У родителей и педагогов - внедрение оздоровительных технологий, современных форм и новых методов работы по формированию здорового образа жизни.

Последовательность реализации проекта

№	Название этапа	Мероприятие	Самостоятельная деятельность детей	Работа с родителями
1	Подготовительный	Подбор и изучение литературы. Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по формированию здорового образа жизни. Разработка перспективного плана организации досуговых мероприятий. Организация развивающей среды и подбор дидактического материала.	Рассматривание иллюстраций Изготовление тематических рисунков	Освещение проблематики проекта, обсуждение. Подготовка информационного и наглядного материала для просвещения родителей: - изготовление наглядного материала для родителей (памятки), для детей (наглядность для занятий); - разработка анкеты для родителей; Разработка «домашнего задания» для родителей и детей по проблемной теме
2	Основной	Беседа «С физкультурой дружить – здоровым быть» Рисование: «Витаминка». Беседа с детьми «Что такое здоровье?» Чтение художественной литературы: А. Барто «Зарядка».	Образовательная деятельность по реализации проекта Создание продуктов	Обсуждение текущей работы, обмен мнениями.

		Загадки и пословицы о спорте. · Дидактические игры: «Если сделаю так», «К нам пришел Незнайка», «Кому что нужно», «Мой день» П/и «Лужи». М/п «Орешек» Работа с родителями: анкетирование родителей «Растем здоровыми» Беседа «Витамины на столе». Д/И «Съедобное – несъедобное», «Дары природы». Сценка «Спор Витаминов». Разучивание новой физкультминутки «Огород». Загадки об овощах и фруктах. Аппликация «Зубная щетка». Беседа: «Мойдодыр». Беседа «Микробы и вирусы» Дидактическая игра «Предметы личной гигиены» Совместное изготовление «Дерева Здоровья», размещение в уголке «Здоровья»	образовательной деятельности.	
3	Заключительный	Создание презентации «Здоровым быть- здорово жить!» Беседа по продукту проекта «Дерево здоровья» Обыгрывание ситуации «Как защититься от микробов» Инсценировка совместно с детьми «Спор Витаминов» Заполнение анкет для родителей «Растем здоровыми	Обсуждение с детьми работы, проведенной по теме проекта;	Обмен мнения по поводу проведенной работы. Демонстрация родителям фотоотчета мероприятия.

Литература:

1. Быть здоровыми хотим : оздоровит. и познават. занятия для детей подготов. группы детск. сада / М. Ю. Каргушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004.
2. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. – Б. : Изд-во Белый город, 2013.
3. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : Учеб. пособие для студ. дошк. факультетов высш. пед. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2011.
4. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2005.
5. Нищева Н. В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
6. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
7. Растить здоровым : Дет. энцикл. здоровья : [Пер. с англ.] / Роберт Ротенберг. – М. : Физкультура и спорт, 1991.
8. Интернет-ресурсы:
Международный образовательный портал «МААМ.RU» <http://www.maam.ru/>.
Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОЕКТУ

Приложения к проекту:

Приложение №1 Конспект занятия в группе старшего дошкольного возраста «Дерево здоровья»

Приложение №2 Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»

Приложение №3 Картотека дыхательной гимнастики

Приложение №4 Картотека пословиц и поговорок ЗОЖ

Приложение 1.

Конспект занятия в группе старшего дошкольного возраста

Тема: «Дерево здоровья».



Цель: обобщение знаний детей о здоровье, здоровом образе жизни и приемах его укрепления и сохранения.

Задачи:

Образовательные:

- закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
- формировать у детей понятие о том, что такое здоровье, что нужно делать для того чтобы быть здоровым.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, воображение;
- развивать двигательную активность детей

Воспитательные:

- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Воспитатель:

Здравствуйте ребята, мальчики и девочки! Я рада видеть вас.

Быстро встали, улыбнулись

Выше, выше потянулись.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали. Сели, встали.

И на месте побежали....

-Ребята, к нам в гости пришел кот Васька, но он почему-то очень грустный?

-Давайте спросим его, почему он грустит?

Кот Васька: -Здравствуйте, ребята. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я так старался, ел все самое вкусно: пирожное, конфеты, пил пепси и колу, но мне почему-то становится все хуже и хуже. Я хочу быть здоровым. Ребята, помогите мне, пожалуйста.

Воспитатель: Ребята, скажите мне пожалуйста, что вы делаете, чтобы быть здоровыми? И что Васька делает неправильно? (ответы детей)

Скажите, что вы любите есть? А что если питаться одними сладостями?

Давайте с вами вместе поможем коту Ваське. Как вы думаете, в чем разница между вкусным и полезным? Какие полезные, а какие вредные продукты вы видите на картинке? (ответы детей) На доске иллюстрация картинок с полезными и вредными продуктами.

Воспитатель: а какие вы еще знаете полезные продукты? (ответы детей)

А вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются ВИТАМИНАМИ?

-Ребята, а что вы знаете о витаминах? (ответы детей)

-Молодцы! Да. витамины оказывают различное полезное влияние на здоровье человека.

Например, витамин А -важен для зрения и роста;

витамин В- способствует хорошей работе сердца;

витамин Д- делает наши ноги и руки крепкими;

витамин С- укрепляет весь организм.

-А следующий совет мы дадим нашему Коту Ваське, о том, что нужно соблюдать режим дня!

-Ребята, скажите пожалуйста, что такое режим дня и как его соблюдать (*ответы детей*). Да, правильно. Мы вот, Васька, в детском саду и дома живем по режиму дня. Вовремя ложимся спать, отдыхаем в тихий час, умываемся по утрам и перед сном, делаем зарядку, едим вкусную и полезную кашу, много гуляем на свежем воздухе.

-Есть у нас для тебя Васька, еще один совет, который нужно отгадать с помощью загадок:

Чтобы сил тебе хватало.
Бегать, прыгать и играть.
В самый полдень на кроватьку.
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)**.

Болеет мне некогда, друзья!
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье...**(Спорт)**

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).

Воспитатель: Правильно ребята, вы все отгадали. А все вместе это называется ГИГИЕНА, Васька! И тоже относится к полезным советам.

Воспитатель: Ребята, я подумала, чтобы нам подарить коту Ваське, чтобы он всегда помнил, что можно есть, а что вредно для здоровья. И решила подарить вместе с вами "ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ".

(Воспитатель выставляет нарисованное дерево)

Есть у меня чемоданчик, в котором я храню полезные советы, чтобы всегда оставаться здоровым. Давайте посмотрим, что это за советы.

(Дети достают из чемодана советы друг за другом.)

Воспитатель: А теперь берем свои советы и приклеим их на Дерево, будем вместе с Васькой соблюдать все советы и всегда останемся здоровыми.

(Дети приклеивают советы.)

Воспитатель: А сейчас мы вместе с котом Васькой немножко отдохнем.

(Физкультминутка)

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Воспитатель: Ну, что, Васька, ты все понял? Что нужно делать, чтобы быть здоровым. Помогли тебе наши ребятки? (*Кот Васька благодарит детей и уходит.*) Ребята, вы у меня большие молодцы! Столько знаете, многому научили кота Ваську, теперь он будет знать, как правильно питаться, какие есть витамины и выучит ваши советы, а я вам желаю, чтоб ваше здоровье всегда было крепким!

Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»



Здоровье и забота о развитии ребенка - это здоровый образ жизни семьи. Поэтому родители должны продумать, какую атмосферу и какие условия они могут создать для малыша. Важен благоприятный климат в семье, дружеские взаимоотношения между родителями и детьми. Будьте доброжелательными и вежливыми и учите этому своих детей.

Здоровый образ жизни – это...

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- соблюдение дома режима дня для ребенка;
- отрицательное отношение родителей к курению и алкоголю;
- правильное питание;
- ответственное отношение к здоровью ребенка, культура здоровья;
- создание благоприятных условий для психического и физического развития ребенка;
- совместное проведение досуга.

Ребенок дошкольного возраста должен овладеть привычками культурного поведения:

- здороваться и прощаться;
- благодарить за выполненную просьбу, пожелание;
- ставить на место игрушки после игры;
- проявлять заботу о младших;
- вежливо просить, а не кричать;
- не мешать взрослым или другим детям за столом, во время занятий.

Родители должны уделить большое значение к привычкам личной гигиены ребенка:

- следить за состоянием одежды и обуви;
- пользоваться только личными предметами гигиены;
- чистить зубы;
- каждое утро делать гимнастику;
- мыть руки перед приемом пищи;

-выполнять закаливающие процедуры, т.к. закаливание – это способ повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

В закаливающие процедуры входит:

- одежда соответствующая временам года;
- облегченная одежда в помещении;
- утренняя гимнастика, и бодрящая гимнастика после дневного сна;
- хождение босиком;
- обмывание ног водой;
- воздушные и солнечные ванны;
- соблюдение температурного режима в помещении.

(При закаливающих процедурах нужно учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности ребенка.)

Здоровый образ жизни в семье предусматривает развитие двигательных привычек, связанных с ловкостью, силой, гибкостью.

Хорошо, если вы можете создать дома спортивный комплекс, т.к. он помогает вызвать у детей желание заниматься физкультурой, спортом, правильно организовать досуг, развивать ловкость и самостоятельность.

Спортивный уголок должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из веревок, кольца, турник, качели. В спортивном уголке необходимо иметь: мячи разных размеров, палку, обруч, скакалку. Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Правильное питание детей любого возраста – залог здоровья. Дети в дошкольном возрасте быстро растут, происходит активное формирование всех органов и систем, интенсивный обмен веществ, поэтому правильный рацион дошкольника играет очень важную роль в его развитии.

Питание должно быть полноценным и сбалансированным – содержать нужное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ, витаминов, воды, т. е. обеспечивать организм материалом, необходимым для роста и развития.

Родители с малого возраста своего ребенка, должны завоевывать его доверие, и не потерять впоследствии.

- С ранних лет стараться не ругать ребенка и не наказывать его, а, прежде всего, объяснять, где и в чем он был не прав, что не так сделал.
- При промахах и неудачах ребенка не ругать и не высмеивать его, а помогать ему, преодолеть трудности.
- Относиться к проблемам ребенка так же серьезно, как и к своим собственным.
- Постараться понять точку зрения ребенка на окружающий мир.
- Не пытаться требовать от ребенка быть похожим на кого-либо кроме самого себя.
- Не запугивать и не унижать ребенка
- Стараться дать ребенку свободу выбора и действия, в разумных пределах.

Картотека дыхательной гимнастики



«Листочки»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

Оборудование: Пособие-тренажер «Деревце».

Мы листочки, мы листочки,

Мы веселые листочки,

Мы на веточках сидели,

Ветер дунул – полетели.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

Повторить 4-5 раз.

«Вот какие мы большие!»

Цели: тренировка правильного носового дыхания, формирование углубленного вдоха

С каждым новым днем –

Мы растем, мы растем.

Выше, выше тянемся!

Подростем, подрастем,

Малышами не останемся!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: поднять руки вверх, потянуться.

Повторить 3-4 раза.

«Часики»

Цели: тренировка артикуляционного дыхания; согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки.

Оборудование: игрушечные часы.

Держу часы в руках,

Идут часы вот так:

Тик-так, тик-так! (воспитатель прячет часы)

Где же, где же, где часы?

Вот они часы мои,

Идут часы вот так!

Как часики стучат?

Тик-так, тик-так!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: рот закрыли, вдохнули носом – руки вверх, выдохнули – вниз.

Повторить 4-6 раз.

«Понюхаем цветочек»

Цели: формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

Оборудование: цветок.

Здравствуй, милый мой цветок.

Улыбнулся ветерок.

Солнце лучиком играя,

Целый день тебя ласкает.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

Повторить 4-5 раз.

«Дудочка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление круговой мышцы рта.

Оборудование: дудочка.

Заиграла дудочка

Рано поутру.

Пастушок выводит:

«Ту-ру-ру-ру-ру!»

А коровки в лад ему

Затянули песенку:

Как играет дудочка?

«Му-му-му-му-му!»

Воспитатель показывает

правильное выполнение упражнения: глубокий вдох. Просит ребенка как можно громче подуть в дудочку. Повторить 4-5 раз.

«Флажок»

Цели: укрепление круговой мышцы рта; тренировка навыка правильного дыхания; формирование углубленного ритмичного выдоха.

Оборудование: красный флажок.

Посмотри-ка, мой дружок,

Вот какой у нас флажок!

Наш флажок прекрасный,

Ярко-ярко красный.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, губы трубочкой сложили и долго дуем. Повторить 4-6 раз.

«Как мыши пищат?»

Цели: тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.

Оборудование: игрушка мышка.

Мышка вылезла из норки,

Мышка очень хочет есть.

Нет ли где засохшей корки,

Может, в кухне корка есть?

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнут носом, на выдохе сказать: «Пи-пи-пи-пи!» Повторить 3-4 раза.

«Вертушка»

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; укрепление мышц лица; формирование углубленного вдоха.

Оборудование: вертушка.

Веселая вертушка

Скучать нам не дает.

Веселая вертушка

Гулять меня зовет.

Веселая вертушка

Ведет меня к реке,

Где квакает лягушка

В зеленом тростнике.

Воспитатель показывает

правильное выполнение упражнения: носом вдохнули глубоко, чтобы ветерок сильный был, губы трубочкой сложили, подули. Долго дует ветерок. Повторить 3-4 раза.

«Птичка»

Цели: согласование движений рук с дыхательными движениями грудной клетки; формирование углубленного дыхания, ритмичного глубокого вдоха. Оборудование: игрушка птичка, шапочки-маски птичек.

Села птичка на окошко.

Посиди у нас немножко,

Подожди не улетай.

Улетела птичка...Ай!

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: на глубоком вдохе поднимать руки высоко вверх.

На выдохе – опускать. Повторить 4-5 раз.

«Снежинки»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха; укрепление мышц лица.

Оборудование: бумажные снежинки.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок.

И летят снежиночки,

Белые пушиночки.

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: вдохнули носом, губы сложили трубочкой и дуем на снежинки.

Повторить 4-6 раз.

«Надуем пузырь»

Цели: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети приседают.

Надувайся, пузырь,
Расти большой,
Да не лопайся!

Дети встают, разводят руки в стороны, делают вдох, показывая, как растет пузырь, затем глубокий выдох. Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения. Повторить 4-5 раз.



**Картотека пословиц и поговорок
на тему: «Здоровым быть-здорово жить!»**



Пословицы

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Мал коротыш, да крепыш.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Смех - здоровье души.
- Укрепится человек - крепче камня, а ослабнет - слабее воды.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Спи камешком, вставай перышком.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Здоровые зубы - здоровью любы.
- Чистота-залог здоровья.
- Не умывши лица, за стол не садимся.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Мойся белее, будешь людям милее.
- Вылечился Ваня - помогла ему баня.
- Сон лучше всякого лекарства.
- Лук - здоровью друг.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жует, тот долго живет.

- Аппетит приходит во время еды.
- Хлеб - всему голова.
- Хлеб - батюшка, вода - матушка.
- Худ обед, когда хлеба нет.
- Красна река берегами, обед - пирогами.
- Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
- Там, где нет мяса, - свекла герой.
- Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
- Обед без овощей, что праздник без музыки.
- Чеснок да лук от семи недуг.
- Движение - спутник здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Лучшего средства от хвори нет.
- Делай зарядку до старости лет
- Здоровье дороже денег.
- Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал.
- Здоров — скачет, захворал — плачет.
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережет.
- Здоровье близко: ищи его в миске.
- Здоровому лечиться — наперёд хромать учиться.
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- Не рад больной и золотой кровати.
- Дай боли волю, она в дугу согнет.
- У кого что болит, тот про то и говорит.
- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Чем больше пожуюшь, тем дольше проживешь.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- Чистота — залог здоровья.
- Не по лесу болезнь ходит, а по людям.
- В добром здоровье и хворать хорошо.
- Здоровый человек смотрит обоими глазами и работает обеими руками.
- Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
- Больному все горько.
- Больной не рад и золотой кровати.
- Застарелую болезнь трудно лечить.
- У кого болят кости, тот не думает в гости.
- Нездоровому все немило.

Поговорки

- Здоровью цены нет.
- Здоровому все здорово.
- Здоров будешь, все добудешь.
- Здоровье есть богатство.
- Здоровья не купишь.
- Здоровому и нездоровое здорово.
- Здоровье приходит днями, а уходит часами.
- Ум да здоровье всего дороже.
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — много потерял, здоровье потерял — все потерял.
- Было бы здоровье — остальное будет.
- Счастье и здоровье оцениваются тогда, когда и того и другого нет.
- От здоровья не лечатся.
- Было бы здоровье, а дней впереди много.
- Точно молотками на наковальне сколочен.
- Так здоров, что можно в землю вбить.
- Здоров, как бык, и не знаю, как быть.
- Силушка по жилушкам огнем бежит.
- Так здоров, что если сучок в кулаке сожмет, так вода пойдет.
- Хоть телом не видна, да здоровьем крепка.
- Здоровому и горе не в горе и беда не в зарок.
- Будь здоров на сто годов.
- Здоровому доктор не надобен.
- Здоровый нищий счастливее больного короля.
- Здоровый человек – богатый человек.
- Здоровье на войне дороже вдвойне.
- Здоровье не деньги, займы не возмёшь.
- Здоровье сгубишь, новое не купишь.
- Здоровьем начинаешь дорожить тогда, когда его потеряешь.
- Здоровьем пышет, отвагой дышит.
- Здоровьем слаб, так духом не герой.
- Здоров, как бык, как боров. Силен, как лесник.
- Здоров на еду, да хил на работу.
- Кто не боится холеры, того она боится.
- Самого себя лечить, только портить.
- Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
- И собака знает, что травой лечатся.
- Противным (горьким) лечат, а сладким портят.
- Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.

- Хрен да редька, лук да капуста – лихого не попустят.
- Баня – мать вторая. Кости распаришь, все тело направишь.
- Дал бы бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).
- Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
- Не тот болен, кто лежит, а тот, кто над болью сидит.
- Тяжело болеть, тяжелее того над болью сидеть.
- Болезнь человека не красит.
- Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- Сама болезнь скажет, что хочет. Что в рот полезло, то и полезно.
- Не дал бог здоровья – не даст и лекарь.