

Картотека



Составитель: Кирилина Е.В., воспитатель
МБДОУ № 65 «Фестивальный»

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**).
Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос. (**Носовой платок**)

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**)

Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!
(зубная щётка и паста).

Загадки про полезные продукты

Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он....
Обжигает... не лимон. (**лук**)

Очень яркая девица
Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . (**морковка**).

Он кусает, только вот,
Зубок ест, но где же рот?
Белый носит сюртучок.
Что, скажи, дружок? (**чеснок**)

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 кладёз он,
А зовут его. . . (**лимон**).

Круглобока, желтолица,
Может с солнышком сравниться.
А полезная какая,
Мякоть сладкая такая!
Мы поклонники отныне
Королевы поля. (**дыни**).

Загадки о частях тела

Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле ...(ушки)

Меж двух светил
Я в середине один. (**нос**)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. (**нос**)

Если б не было его,

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:

Не сказал бы ничего. (рот) Оля ядрышки грызет, Падают скорлупки, А для этого нужны Нашей Оле ...(зубки) На ночь два оконца сами закрываются, А с восходом солнца сами открываются. (глаза) День и ночь стучит оно, словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг прекратиться этот стук. (сердце) Разгрызёшь стальные трубы, Если будешь чистить... (зубы). У двух матерей по пять сыновей – Одно имя всем. (пальцы рук) Пять братьев Годами равные, Ростом разные. (пальцы)	Здесь бежали чьи-то... (лыжи). 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). Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (велосипед) Мы физически активны, С ним мы станем быстры, сильны... Закаляет нам натуру, Укрепит мускулатуру. Не нужны конфеты, торт, Нужен нам один лишь... (спорт)
Пословицы о здоровье для детей *Береги здоровье смолоду *Здоровье дороже богатства. *Чеснок да лук от семи недуг. *Быстрого и ловкого болезнь не догонит. *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. *Недосыпашь — здоровье теряешь *Заболеть легко, вылечится — трудно *Умеренность — мать здоровья. *Чистота — залог здоровья.	Загадки о правильном режиме 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). Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья — Очень важен (режим дня).
Детские стихи про здоровье Никогда не унываю	Детские стихи про здоровье 1. Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить,

И улыбка на лице, Потому что принимаю Витамины А, Б, С. Л. Зильберг Помни истину простую – Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую Или сок морковный пьёт. Л. Зильберг Очень важно спозаранку Есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам, И не только по утрам. Л.Зильберг Рыбий жир всего полезней, Хоть противный – надо пить. Он спасает от болезней, Без болезней лучше жить. Л.Зильберг От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он. Л. Зильберг В ритме наше сердце бьется, В ритме лучше нам живется. Выполняй всё по часам И доволен будешь сам!	Знает вся моя семья Должен быть режим у дня. 2. За осанкой ты следи, Спину, выпрямив, седи. Если ты ложишься спать, Жёстче выбери кровать! 3. 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. 4.Чтобы мне здоровым быть, Надо овощи любить. Свёкла, репка, лук, морковь — Моя первая любовь. 5. Солнце, воздух и вода Наши лучшие друзья. С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть. 6. По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.
Детские стихи про здоровье 7. Ты осанку береги — Правильно сиди, ходи, Пей побольше молока — Кальций нужен нам всегда. 8. 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! 9. Ешь хорошие продукты – Кашу, овощи и фрукты.	Детские стихи про здоровье 13. Не ходи зимой раздетым, И не парься в шубе летом. Одевайся не по моде – Одевайся по погоде И болеть тебе тогда Не придется никогда! 14. Нужно чаще малышам Свежим воздухом дышать! День весь дома не сиди, На прогулку выходи! 15. 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. 16. Только совам и сычам

Лучше соки и морковка, Чем фастфуд и газировка! 10. Перед тем, как есть и пить, Надо руки с мылом мыть, А иначе прямо в рот Попадет микробов взвод, И грязнуля заболит. Быть здоровым веселее! 11. Ешь молочные продукты Не тягай себя за уши, Творожок и йогурт кушай, Пей кефир и молоко – С ними вырасти легко. 12. Чтоб простуды не бояться, Нужно с детства закаляться. И тогда зимой по снегу Сможешь босиком побегать Или в полынью нырнуть И ни разу не чихнуть.	Спать не нужно по ночам. А вот маленьким ребятам Ночью спать в кроватках надо. Кто ложится раньше, тот Остальных быстрее растёт! 17. Бегай, прыгай, кувыркайся И на велике катайся! Не сиди, прилипнув к креслу, Детям двигаться – полезно! 18. Заболел? Иди к врачу Даже через не хочу! А, кто любит сам лечиться, Тот потом лежит в больнице. 19. Чтоб с здоровьем не расстаться, Надо правильно питаться. Те, кто всё подряд едят, Век в больнице просидят, Превратятся их конфетки В препротивные таблетки.
Считалки Кто болеет? Кто простужен и чихает — Тот микробы выпускает. — Кто болеет? Отзовись! — Выходи, иди, лечись! ***** Знаешь право? Знаешь лево? Ты почти как королева! А кто ошибается, Из круга выбивается! 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.	Потешки 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 кровати. Для пробежки я готов, А также для зарядки! ***** Буду по лесу гулять, Буду тело закалять. Я здоровым быть мечтаю, Свои мускулы качаю.