



**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  
Забыть 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 напились.  
В животе у нашей Лили  
Три лягушки завелись.

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



## Мой кот.

Мой серенький кот  
Совсем не растёт,  
И даже усы не растут.  
Он супа не ест  
И каши не ест-  
Попробуй-ка, вырасти тут!  
С утра этот кот  
Конфеты сосет,  
Грызет шоколад он потом.  
И вот почему коту моему  
Не быть настоящим котом!

(М.Карем).



## Загадки.

\*Не сеют, не сажают, а сами вырастают (волосы).

\*Полон хлевец белых овец (зубы).

\*У двух матерей по пять сыновей (руки, пальцы).

\*На ночь два оконца сами закрываются,  
а с восходом солнца сами открываются (глаза).

\*Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут (ноги).

\*Стоят два кола, на кольях бочка, на бочке кочка, на кочке дремучий лес (человек).

\*Живут два друга, глядят в два круга (глаза).

\*Живет мой братик за горой, не может встретиться со мной. (глаза)

\*От соринки, от пылинки оба братца плачут (глаза).

\*Синие, серые, карие, черные или зеленые, как бирюза, смелые,  
грустные или задорные, милые ваши... (глаза).

\*Круглые озера никогда не замерзают (глаза).

\*Два братца глядятся, друг друга не видят (глаза).

\*Вокруг пенька два щенка (глаза).

\*Два Егорки живут возле горки (глаза).

\*Что легко носить, но трудно сосчитать (волосы).

\*В лесу, где сумрачно и глухо, звук различить поможет... (ухо).

\*Один говорит, двое глядят, двое слушают (язык, глаза, уши).

\*Горшок умен, хоть семь дырочек в нем (голова).

\*Два яблочка во мху, да морковка наверху (глаза, нос).

\*У чурки две печурки (нос).

\*На две печки одно поленце (нос).

\*Полно подполье гусей-лебедей, один селезень поговаривает (рот, зубы, язык).



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



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).



## Витамины.

Чтобы быть здоровому  
Бери дары садовые!  
Витаминная родня-  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто много ест морковки,  
Станет крепким, сильным, ловким.  
А кто любит, дети, лук-  
Вырастает быстро вдруг.  
Кто капусту очень любит,  
Тот всегда здоровым будет!



(И.Черницкая).

Они зимой для деток  
Сохраняют лето.  
И хранят они нам всю  
Витаминную семью!  
Вот вишня в сахаре, на диво  
Вот маринованная слива!  
И клубника есть на льду,  
И смородина в меду.  
Виноградный сок хорош-  
Словно летом солнце пьешь!  
Пусть зима идет сюда  
Белыми снегами,  
Наши ягоды всегда  
Дружат с малышами.



(И.Черницкая)



## Маленький спортсмен.

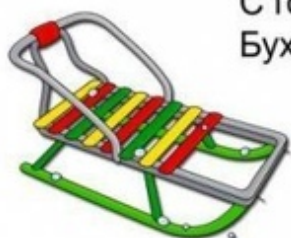
Занимайся волейболом,  
Греблей, плаванием, футболом  
Змеев пестрых запускай,  
На коньках зимой гоняй.  
Езди на велосипеде  
И всегда стремись к победе.  
Сильным будь на радость всем  
Славный маленький спортсмен.



( 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).

## 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.
- \* Appetit 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».