



Пословицы и поговорки на тему:
«Здоровый образ жизни»



- 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 любви.
- 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.
- Appetit 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 пожужь, тем дольше проживешь.



Стихотворения на тему Здоровый образ жизни

Чтоб здоровье сохранить,
 Организм свой укрепить,
 Знает вся моя семья
 Должен быть режим у дня.
 Следует, ребята, знать
 Нужно всем подольше спать.
 Ну а утром не лениться—
 На зарядку становиться!
 Чистить зубы, умываться,
 И почаще улыбаться,
 Закаляться, и тогда
 Не страшна тебе хандра.
 У здоровья есть враги,
 С ними дружбы не води!
 Среди них тихоня лень,
 С ней борись ты каждый день.
 Чтобы ни один микроб
 Не попал случайно в рот,
 Руки мыть перед едой
 Нужно мылом и водой.
 Кушать овощи и фрукты,
 Рыбу, молокопродукты—
 Вот полезная еда,
 Витаминами полна!
 На прогулку выходи,



Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.
Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Очень важен спорт для всех.
Он – здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра –
Здоровы будем мы всегда.



Ем я много витаминов
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Лучше с ранних лет начать,
Ни минуты не терять.
Надо также по утрам
Зубы чистить — нам и вам!



Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!



Для здоровья, не для смеха
Нас подняли в пять утра,
Чтоб добились мы успеха,—
Так сказали доктора.
Начинаем тренировку —
Бег трусцой доступен всем,
Без уменя и сноровки
И без опыта совсем.
Добежали? Продолжаем,
Нету времени стоять,
Нормативы выполняем —
Нужно гири нам поднять,
На асфальт упасть, отжаться
Сорок восемь раз подряд,
И при этом улыбаться,
Физкультуре каждый рад.
После этих упражнений
Глубже воздуха вдохнуть,
И без страха и сомнений
В речку или в пруд нырнуть.
Тем, кто плавать не умеет,
Не орать по пустякам! —
Не спасет и не согреет,
Лучше волю дать рукам.
После этих упражнений
Нас уже не одолеть,
И микробы, без сомнений,
Не заставят нас болеть.



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!

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел.
Он ведь чистил зубы пастой,
Чистил зубы порошком.
Человечек за обедом
Черный хлеб и кашу ел.
Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел.
Спать ложился в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.
С интересом шел учиться
И пятерки получал.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

Посмотрите на меня,
Хоккеистом стану я!
В магазине продавец
Мне сказал: “Ещё малец,
Для твоей ноги коньки
Будут очень велики,
Приходи к нам через год,



Вот тогда иди на лёд”.
Клюшку всё же мне купили,
Тренируюсь я в квартире.
Очень скоро подрасту
И в хоккей играть пойду.

Я люблю играть в футбол,
Забивать в ворота гол!
Мяч футбольный мне купили,
И насос не позабыли.
Мяч упругим должен быть,-
Гол противнику забить.
А противник-брат мой Рома!
Вместе мы идём из дома
На площадку для игры
Для дворовой детворы.

