



Существует много пословиц о здоровом образе жизни.

- ✓ Болезнь ищет жирную пищу.
- ✓ Болен — лечись, а здоров — берегись.
- ✓ Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
- ✓ Больному и золотая кровать не поможет.
- ✓ Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- ✓ Все здоровые люди любят жизнь.
- ✓ Где здоровье, там и красота.
- ✓ Двигайся больше — проживешь дольше.
- ✓ Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял.
- ✓ Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- ✓ Здоровье и счастье не живут друг без друга. Здоровью цены нет.
- ✓ Здоровья за деньги не купишь.
- ✓ Здоровье дороже богатства.
- ✓ Кто встал до дня, тот днем здоров. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- ✓ Чистота — залог здоровья.
- ✓ Чем лучше пищу разжуешь, тем дольше проживешь.

Загадки

Для того чтобы ребенок лучше понял, что такое здоровый образ жизни, можно поиграть с ним в загадки. Много загадок о полезных овощах.

- ✓ Маленький и горький, луку брат (Чеснок).
- ✓ Красна — девица сидит в темнице, а коса на улице (Морковь).
- ✓ Сто одежек, и все без застежек (Капуста).
- ✓ Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а... (Лук).
- ✓ Сверху зелено, снизу красно, в землю вросло (Свекла).
- ✓ Сидит мужик на полатах, весь в заплатках (Лук).

Игры

Дети любят играть в подвижные игры. Это можно использовать на занятии по формированию здорового образа жизни.

Волны плещут в океане,
Что там видится в тумане?
Это мачты кораблей, —
Пусть плывут сюда скорей!
Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем,
Ищем ракушки в песке
И сжимаем в кулаке.
Чтоб побольше их собрать,
Надо чаще приседать.
Сядем дружно на песок
И продолжим наш урок!

Каждая строчка сопровождается движениями: сначала волнообразные движения руками, руки над глазами (вглядываются), руки вверху, как мачты, изображают «плавание» руками, ходьба на месте, наклоны вперед, приседания, сели за столики.

Игра «Рисуем организм»

Дети вместе с родителями рисуют организм человека. Две команды соревнуются на скорость. Можно не рисовать, а прикреплять картинки к доске, на которой нарисован человек.

Игра «Полезный обед»

Команды соревнуются на скорость и знания. Предлагается в корзину сложить полезные продукты. На «прилавке» лежат и полезные, и вредные продукты. Нужно выбрать правильные.

Источник: <https://psypedprofi.ru/zozh-dlya-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>