**Подсказки для взрослых.**

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

**Маленькие хитрости.**

 Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.

Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.)

Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее добежит» или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений.

Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!»

Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20 – 30 мин.

**Памятка**

**для родителей**



***Подсказки для взрослых:***  
1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне,

где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья.  
2. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали

предметы, которые могут разбиться или помешать движениям.

Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала,

стеклянные и бьющиеся предметы.  
3. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе

положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром)   
4. Закройте электрические розетки вблизи занятий.  
**Страховка ребенка во время занятий.**  
Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается, не принуждайте его.  
Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить

новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как

только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно,

займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость.

Поднимая ребенка вверх за руки, ***никогда не держите его только***

***за кисти*** (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще

недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья***.***

***Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра.***  
При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует

фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от

снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника.  
Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно

при выполнении упражнений на высоте:

«А я и без рук могу стоять на перекладине».

***Учите его быть внимательным и осторожным,***

***чтобы он сам заботился о собственной безопасности.***

**Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку.**

Заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

**План «Весенней Недели Здоровья в детском саду».**

Разработала старший воспитатель

Семёнова Валентина Николаевна

Сроки проведения: 19.04.2021 г. – 23.04.2021 г.

**Ежедневно**: - утренний прием детей на свежем воздухе.

- утренняя гимнастика на свежем воздухе под музыку *(по возможности)*

- вечерняя прогулка на свежем воздухе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Тема** | **Утренние  задания для детей и родителей** | **Ежедневные мероприятия** |
| ***Понедельник***  ***Девиз:***  «Чтобы день наш был в порядке,  Начинаем мы с зарядки!» | ***"Я и дома и в саду с физкультурою дружу"*** | «***Препятствия для родителей»***   * Вместе с детьми разложить фрукты и овощи в разные корзинки. * Тест для родителей:   -любимые овощи и фрукты  Вашего ребенка,  -какой овощ полезен для зрения,  -сколько раз в день должен кушать ребенок,  -самые полезные крупы для ребенка.   * Прыжки из обруча в обруч. | 1.Утренняя зарядка на площадке под музыкальное сопровождение для всех групп.  2. Подвижные игры на развитие физических качеств детей  «Карусель», «Солнышко и дождик», «перемена мест», «Мышеловка», «Художник», «Цветные птички» и др. |
| ***Вторник***  ***Девиз:***  «Не унывать! Все пройти и все узнать!» | ***« Будем мы  играть,  смеяться, будем спортом заниматься!»***  (с использованием подвижных игр, малоподвижных и народных игр). | «***Препятствия для родителей»***   * Ходьба по дощечке, перешагивая через кубики, прыжки через шнур влево, вправо. * Вопрос родителям: «Сколько весит Ваш ребенок?»  Взвесить ребенка. * Игра «Что должно быть в чемоданчике Айболита?» (Реквизиты: чемоданчик, бинт, вата, йод, молоток, гвоздь, пинцет, таблетки, шприц, и т.д.) | Игровая утренняя зарядка на свежем воздухе.  Самостоятельная двигательная деятельность детей в спортивных уголках групп и на прогулке  (под руководством воспитателя)  Организация на воздухе подвижных игр «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу»,   «Черное и белое» и т.д. |
| ***Среда***  ***Девиз:***  «Кто со спортом дружит крепко,  кто с утра прогонит лень -  будет смелым и умелым,  и весёлым  целый день!» | ***«Мы любим спорт!»***  Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса к разным видам спорта. Развивать потребность к физическому самосовершенствованию. | «***Препятствия для родителей»***   * По картинкам отгадать вид спорта, назвать (можно изобразить) * Игра «Закончи пословицу» (о здоровье) * Игры с вертушками. | 1.Утренняя зарядка на площадке под музыкальное сопровождение для всех групп.  2. **Физкультурный досуг для всех** групп «С Карлсоном за здоровьем) |
| ***Четверг***  ***Девиз:***  «В здоровом теле — здоровый дух!» | ***«Быстрее, выше, сильнее»***  Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. | «***Препятствия для родителей»***   * Ходьба по доске, перешагивая через препятствия * Прыжки из обруча в обруч. * Загадки про здоровье | 1.Утренняя зарядка на площадке для всех групп.  2.  День подвижных игр и соревнований , эстафет на спортивной площадке. |
| ***Пятница***  ***Девиз:***  «Улыбайся каждый раз, для здоровья это класс!» | ***«Быстрее, выше, сильнее»***  Цели дня: формирование устойчивой привычки к режиму двигательной активности, интереса и потребности к физическому самосовершенствованию. | «***Препятствия для родителей»***   * Бег змейкой между кеглями и метание  цель. * Подбрасывание мяча вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. * Буклеты родителям «Физкультурный уголок дома» | 1.Утренняя зарядка на площадке под музыкальное сопровождение для всех групп.  2.  День подвижных игр на групповых игровых площадках в соотв. с возрастом. |

***К четвергу:***

Давным – давно на высоком холме стоял древний город. Окружал      его земляной вал да глубокий ров. С зелёных холмов города далеко было видно. Видны были широкая река, пахотные земли да сосновые леса. Без устали разъезжали там богатыри на могучих конях, зорко смотрели: не видно ли вражеских костров, не слышно ли топота чужих коней. Много ратных подвигов на счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать. Вот почему сегодня, через много лет и веков решили мы вспомнить про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую.

***Забава первая «Состязание в смекалке»***

(*Каждая команда отвечает поочерёдно,*

*за правильный ответ получает жетон)*

Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавка)

Главное оружие Соловья-разбойника (свист)

Тара для чудес (решето)

Богатырская цифра (три)

Минимум отмеров на один отрез (семь)

Разбойничья цифра (сорок)

Овощ от семи недуг (лук)

Самое дорогое, чего за деньги не купишь (здоровье)

***Забава вторая «Ловкость прыжка»***

Девочки должны прыгать через скакалку до ориентира и обратно.

***Забава третья «Трус не играет в футбол»***

    Мальчики по очереди ведут клюшкой мяч до указателя и обратно.

***Музыкальная пауза «У оленя дом большой»***

***Забава четвёртая «Меткие стрелки»***

Дети сбивают кегли палкой.

***Рекламная пауза «Одежда для богатырей»***

***Игра «Найди дом»***

Дети встают в круг. Пока играет музыка, дети бегают по кругу, перестаёт играть музыка – занимают обруч. Кому обруча не хватило – покидает игру. Один обруч убирают и начинают игру снова. Побеждает последний оставшийся в обруче.

***Забава пятая «Построй границу»***

    Эстафета с кубиками. Каждый член команды держит у руках кубик. Бежит до черты, ставит кубик и возвращается. Передаёт эстафету следующему игроку.

***Ведущий:***Да, не перевелись ещё на Руси богатыри и добры молодцы. Показали вы свою удаль молодецкую, силушку могучую, Не запятнали чести богатырской! Достойная смена растёт дедам и отцам!

 А сейчас просим жюри подвести итоги.

***Танцевальная  пауза******танец «Буги – вуги»***

Жюри подводит итоги и вручает командам медали.

***Ведущий:*** Пусть вам спортивные  старты запомнятся,

                    Пусть все невзгоды пройдут стороной,

                    Пусть все желания ваши исполнятся,

                    А физкультура станет родной.

**Подвижные игры:**

***« Карусель»***

***Цель игры:***

Развивать координационные способности детей и ориентировку в пространстве.

воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Дети становятся вокруг парашюта правым (левым боком) к парашюту, держась за ручку или за ленту. Ходьба по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле,

Закрутились карусели,

А потом, а потом,

Всё бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

***Правила игры:*** Выполнять движения в соответствии с текстом. Натягивать парашют  так, чтобы он не висел.

***«Солнышко и дождик»***

***Цель игры:***

1.Развитвать скоростные способности и реакцию на заданный сигнал.

2. Развивать координационные способности и ориентировку в замкнутом пространстве.

3. Развивать чувство товарищества и приобщать к соблюдению техники безопасности, при выполнении коллективных действий.

***Ход игры:***

Дети становятся лицом к парашюту, хватом за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель произносит «солнышко», все дети под музыку передвигаются приставным шагом в правую, (левую)  сторону. Воспитатель произносит, «дождик», все дети прячутся под парашютом.

***Правила игры***:

Игра повторяется несколько раз. Залезая под парашют,  нельзя отпускать ручки или ткань парашюта.

**« Перемена мест»**

***Цель игры:***

1.Развивать ориентировку в пространстве и координационные способности.

2. Развивать способность реагировать на заданное задание без ошибок  (цвета).

3. Развивать скоростно - силовые способности детей.

***Ход игры:***  Дети стоят по кругу, лицом к парашюту, руки хватом за цветовой сектор.

Дети произносят слова: Скучно, скучно, нам стоять, не пора ли пробежаться, нам местами поменяться. Раз, два, три.

Воспитатель продолжает , и называет любой цветовой сектор- КРАСНЫЕ БЕГИ!

Дети, стоящие под этим цветом пробегают под парашютом и меняются местами с другими детьми.

***Правила игры***:

Меняются местами только  дети под названным цветовым сектором, остальные высоко держат парашют. Выигрывает тот, кто быстрее всех из своей команды поменяется местом.

***«Мышеловка»***

***Цель игры:***

Развивать у детей скоростные и скоростно-силовые способности.

Развивать у детей способность ориентироваться в пространстве , в условиях ограничения двигательной деятельности.

развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал

воспитывать чувство товарищества и добиваться согласованных действий во время игры.

***Ход игры:***

Группа детей делится на две команды.

Первая команда («Мышеловка») встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку, поднимая парашют вверх.

Звучит музыкальное сопровождение.

Вторая команда («Мыши») пробегают под поднятым парашютом.

По сигналу (выключив  музыкальное сопровождение) первая команда детей приседает, накрывая игроков - «мышей»

Правила игры:  Игроки, оказавшиеся в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры.

После этого игра продолжается с включением музыкального сопровождения.

после ,  игроки меняются ролями.

Игру можно усложнить, меняя виды передвижения игроков под парашютом

- в полу-приседе;

- в глубоком приседе;

 -на четвереньках;

 -парами (держась за руки) и т.д.

***«Художник»***

***Цель:***

Развивать  скоростные  способности.

Развивать координационные способности  и способность ориентироваться в пространстве.

Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

Выбирается один водящий («художник»). Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

«Мы фломастеры цветные,

Все ребята удалые,

Желтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!»

После этих слов ребята останавливаются, а водящий (художник) называет цветовой сектор. Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим бегать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий («художник») быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший Ирок становится водящим («художником).

Правила игры: Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

***« Цветные птички»***

***Цель  игры:***

1.        Развивать  скоростные  способности детей.

2.        Развивать координационные способности  и способность ориентироваться в пространстве.

3.        Развивать способность реагировать на заданный звуковой сигнал.

***Ход игры:***

 Выбирается один водящий. Остальные игроки « цветные птички» становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Игроки, держась за петельки парашюта, ходят по кругу, произнося слова:

Мы цветные птички,

Любим мы скакать,

Высоко летать,

Раз, два, три!

После этих слов ребята останавливаются, а водящий  называет цветовой сектор -  «синяя - лети». Все игроки, которые стоят под названным сектором, начинают вместе с водящим летать вокруг парашюта под музыку.

По сигналу (выключение музыки или свисток) игроки стараются как можно быстрее занять свободное место определённого цветового сектора. Если водящий  быстрее займёт свободное место, он становится игроком, а выбывший игрок становится водящим.

***Правила игры***:

Игроков должно быть 1 больше, чем цветовых секторов. Если играющих очень мало, можно исключить один или два сектора.

**«Летающие пёрышки»**

***Цель игры:***

Развивать координационные способности детей.

Развивать зрительный глазомер и зрительную фокусировку.

Развивать согласованность движений в командном задании.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу, держась за ручки  или ткань парашюта. На парашюте лежат пёрышки. Плавно поднимать и опускать парашют,  не давая перышкам вылететь из парашюта.

***«Непослушный мячик***»

***Цель игры***:

Развивать координационные способности детей.

Развивать зрительную координацию.

Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***:

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Медленно то, поднимая, то опуская парашют, катают мячик, не давая ему упасть на пол.

**«Салют»**

***Цель игры:***

1.        Развивать координационные способности детей.

2.        Развивать зрительную координацию.

3.        Развивать умение реагировать в соответствии с ситуацией.

4.        Воспитывать чувство товарищества и коллективизма при выполнении командного задания.

***Ход игры***:

 Дети стоят по кругу, держась за ручки или за ткань парашюта. На парашюте лежат маленькие разноцветные шарики. Подбрасывание и ловля мячиков, не давая им упасть на пол.

***«Будь внимателен»***

***Цель игры:***

1.Развивать двигательную реакцию на заданный сигнал.

2.Развивать память и мышление.

3. Развивать согласованность движений.

***Ход игры***:

Дети стоят по кругу, держась за ручку или за ткань парашюта. Воспитатель показывает красный цвет: - дети опускают парашют на пол.

Воспитатель показывает желтый цвет:- дети выполняют легкую волну с парашютом.

Воспитатель показывает зелёный цвет:- дети выполняют приставные шаги.

(Движения можно менять).

***Спортивные игры и соревнования  с мячами.***

                         Для веселья, для порядка

                           Загадаю вам загадку:

                           На пол бросишь ты его

                           он подпрыгнет высоко,

                           Скучно не бывает с ним

                           Мы играть в него хотим.

Сегодня мы проводим соревнования с мячом и пусть победят самые ловкие!

**Соревнования**

***Метание малого мяча на дальность.***

Дети делают  по 1 попытке. Засчитывается наилучший результат.

Игра в кругу.

Ты катись веселый мячик

Быстро, быстро по рукам

У кого веселый мячик

(Тот сейчас станцует нам.

Пропоет пусть песню нам.

Тот загадку скажет нам,

Тот стишок расскажет нам).

***Эстафета:*** «Чья команда больше забросит мячей в корзину»

***Подвижная игра:***«Охотники и звери»

***Эстафета:***«Пронеси не урони!»

***Подвижная игра:***«Ловишки с мячом»

***Игра "Это  я, это я, это все мои друзья"***

Спросим мы сейчас у всех: кто здесь любит пляску, смех?

Кто привык у вас к порядку, утром делает зарядку?

Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

И ещё один вопрос, кто себе не моет нос?

Кто из вас не ходит  хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто из вас скажите вслух, на занятьях ловит мух?

Кто из вас хочу я знать  с прилежанием на пять?

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?

Кто из вас в трамвае тесном старикам уступит место?

         Ну а кто начнёт обед с жвачки импортной, конфет?

         Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

         Кто поел и чистит зубки, ежедневно дважды в сутки?

***Дыхательная  игровая гимнастика.***

1. "Дом большой и маленький".

И.п.: Стоя. Выполнение: Встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, сделать вдох носом.           
У медведя дом большой.  
Присесть, обхватить руками колени, опустить голову-выдох с  
произнесением "ш-ш-ш".  
У зайки дом маленький.  
 У медведя дом большой

                                        А у зайки маленький.  
                                         Мишка наш пошёл домой,  
                                          Да и крошка заинька. (2-3 раза).

Прилетел в гости к медведю жук  
2.Упр.  "Жук"  
И.п.:  Сидя, скрестив руки на груди.  Выполнение:  Развести руки в стороны, расправить плечи, голову держать  прямо -  вдох носом. Опустить голову, руки скрестить на груди  - выдох, произнося   "Ж-Ж-Ж"  
Жук летит, жужжит, жужжит  
И усами шевелит(2 - 3 раза)  
Подарил  жук  медведю трубу, и теперь медведь целый день играет на трубе.  
3.Упр. "Самолёт"  
И.п.: Стоя. Выполнение: Развести руки в стороны, ладонями  кверху, сделать вдох    носом, повороты  вправо, влево- выдох, произнести "ж-  ж - ж" (2-3 р).

***Доктор Пилюлькин:***  Поиграли со зверями, полетали на самолёте, да вот беда попали в дождевую тучку. Давайте вспомним наше упражнение

**Малоподвижная игра «Затейники»**

С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

**Подвижная игра «Пустое место».**

Дети стоят в кругу, руки на поясе (окошки). Водящий ходит позади круга и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечки гляжу. К одному я подойду и тихонько постучу». Заглядывает в «окошко» и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?» Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки!», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу остается пустое место. Тот, кто добежит первым, остается в круге, а опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игра повторяется 3 раза.

**Воспитатель: -**Ловкость и сноровка нужна всем. Предлагаю поиграть в игру «Ловишки с ленточками».

**Подвижная игра «Ловишки с ленточками».**

Игра повторяется 3 раза.

**Воспитатель: -**Молодцы ребята, немногие попались ловишке.

Снова музыка играет,

 Поиграть нас приглашает.

Быстро кубик поднимаем,

И тогда не проиграем.

**Подвижная игра «Быстро возьми».**

Инструктор по физкультуре раскладывает по всей площадки кубики, мячи, мешочки с песком, маленькие резиновые игрушки, шишки, которых должно быть на 1—2 меньше, чем количество играющих детей. Под музыку дети бегают вокруг, между предметами. Как только музыка прекращается, дети берут по одному предмету и поднимают его над головой. Тот, кто не успел поднять какой-нибудь предмет, считается проигравшим.

Игра повторяется 2—3 раза.

**Воспитатель: -**А загадку отгадаем?

Звенят, поют, торопятся  
В весенние деньки,  
И в реки устремляются.  
Со звоном …(**ручейки**)

Речеек мы сделаем сами, да под музыку.

**Игра малой подвижности «Ручеек».**

Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара.

Правила: пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки.

Игра повторяется 3 раза.

**Инструктор ФК: -**Силу, ловкость, быстроту все показали. Молодцы! Желаю вам здоровья, веселого настроения!

**Игра: «Да, нет».**

Каша вкусная еда

Это нам полезно? (Да)

Лук зеленый иногда

Нам полезен  дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи - отличная еда

Это нам полезно? (Да)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? (Да)

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!  (Да)

**Пословицы и поговорки на тему:**

**Здоровый образ жизни для дошкольников**

* 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.