**БАНК ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА ПО ТЕМЕ:
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».**

 **Чтоб здоровье сохранить.**

Чтоб здоровье сохранить, Кушать овощи и фрукты,

Организм свой укрепить, Рыбу, молокопродукты —

Знает вся моя семья Вот полезная еда,

Должен быть режим у дня. Витаминами полна!

Следует, ребята, знать На прогулку выходи,

Нужно всем подольше спать. Свежим воздухом дыши.

Ну а утром не лениться– Только помни при уходе:

На зарядку становиться! Одеваться по погоде!

Чистить зубы, умываться, Ну, а если уж случилось:

И почаще улыбаться, Разболеться получилось,

Закаляться, и тогда Знай, к врачу тебе пора.

Не страшна тебе хандра. Он поможет нам всегда!

У здоровья есть враги, Вот те добрые советы,

С ними дружбы не води! В них и спрятаны секреты,

Среди них тихоня лень, Как здоровье сохранить.

С ней борись ты каждый день. Научись его ценить!

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**Закалка.** **Мишка.**

По утрам ты закаляйся, Послушай, мишка,

Водой холодной обливайся. Не кушай лишка!

Будешь ты всегда здоров. Живот разболится —

Тут не нужно лишних слов У кого будешь лечиться?.

**Тюлень.** **Мыло.**

По телевизору тюлень Мойся, мыло! Не ленись!

Смотрел мультфильмы целый день. Не выскальзывай, не злись!

А после до конца недели Ты зачем опять упало?

У бедного глаза болели. Буду мыть тебя сначала!

 **О зубках.**

Перестану зубки чистить, Ну, а если ты не будешь,

И пойду я в сад гулять. Зубки чистить по утрам,

Попрошу я папу, маму, Боль зубную не забудешь,

На качельке покачать. Будешь ныть по вечерам...

А с качели-карусели Ребяткам мой совет такой,

Захочу в бассейн пойти, Чисти зубки, руки мой!!!

Ох, как зубки заболели… О врачах тогда забудешь,

Мне пора к врачу идти… И здоровеньким ты будешь.

Зубки врач мои посмотрит,

Плохо дело-то, дружок —

Бормашиною посверлит

Коренной уже зубок…

**О ногтях.** **Мойдодыр.**

Кто ногтей не чистит Самый чистый, самый умный,

И не подстригает, Самый добрый Мойдодыр.

Тот своих знакомых Он твердит и днём, и ночью:

Здорово пугает. «Три до дыр», да «Мой до дыр!»

Ведь с ногтями грязными, Моет он мышей, лягушек,

Длинными и острыми Моет маленьких детей —

Могут очень просто вас Даже самых непослушных

Перепутать с монстрами. Умывает каждый день.

(Андрей Усачев)

\* \* \*

Хорошо здоровым быть! Закаляться, обливаться,

Соков надо больше пить! Спортом разным заниматься!

Гамбургер забросить в урну, И болезней не боясь,

И купаться в речке бурной!!! В тёплом доме не таясь,

 По Земле гулять свободно,

 Красоте дивясь природной!!!

 Вот тогда начнёте жить!

 Здорово здоровым быть!!!

**О микробах.**

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живет.

 Залезет шалопай, и где захочется

 Гуляет по больному и щекочется.

 Он горд, что столько от него хлопот:

 И насморк, и чихание, и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

 **Витамины.**

Никогда не унываю Помни истину простую

И улыбка на лице, Лучше видит только тот,

Потому что принимаю Кто жуёт морковь сырую,

Витамины А, Б, С. Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку, От простуды и ангины

Есть за завтраком овсянку. Помогают апельсины.

Черный хлеб полезен нам Ну, а лучше съесть лимон,

И не только по утрам. Хоть и очень кислый он.

 **Зарядка.**

По утрам зарядку делай! Чтобы нам не болеть,

Будешь сильным! И не простужаться,

Будешь смелым! Мы зарядкою с тобой

 Будем заниматься!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна,

Помогает здорово!

 **Физкультминутки**

По дорожке, по дорожке скачем мы на правой ножке.

И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежали, до лужайки добежали.

На лужайке, на лужайке мы попрыгали, как зайки.

Стоп, немного отдохнем, и домой пешком пойдем.

\* \* \* \* \* \*

Раз - согнуться, разогнуться, Руки на пояс поставьте сначала,

Два - нагнуться, потянуться, Влево и вправо качайте плечами.

Три - в ладоши три хлопка, Вы дотянулись мизинцем до пятки?

Головою три кивка, Если сумели — всё в полном

На четыре - руки шире, Порядке!

Пять, шесть - тихо сесть.

 \* \* \*

Мы становимся всё выше,

Достаём руками крыши.

На два счёта поднялись,

Три, четыре — руки вниз.

 **Загадки.**

На земле он всех умней, Кирпичик розовый, душистый.

Потому, что всех сильней . Потри его, и будешь чистый.

(Человек). (Мыло).

Всю жизнь ходят в обгонку, Зубов много,

А обогнать друг друга не могут . А ничего не ест.

(Ноги). (Расчёска).

Пятерка братьев неразлучна, Вот гора, а у горы

Им вместе никогда не скучно. Две глубокие норы.

Они работают пером, В этих норах воздух бродит,

Пилою, ложкой, топором. То заходит, то выходит.

(Пальцы). (Нос).

День и ночь стучит оно, Ношу их много лет,

Словно бы заведено. А счёту не знаю.

Будет плохо, если вдруг Не сею, не сажаю,

Прекратится этот стук. Сами вырастают.

(Сердце). (Волосы).

Ускользает как живое, Резинка Акулинка

Но не выпущу его я, Пошла гулять по спинке.

Белой пеной пенится И пока она гуляла,

Руки мыть не пенится. Спинка розовою стала.

(Мыло). (Губка).

Вот какой забавный случай! Говорит дорожка —

Поселилась в ванной туча. Два вышитых конца.

Дождик льется с потолка Помойся ты немножко,

Мне на спину и бока. Чернила смой с лица!

До чего ж приятно это! Иначе ты в полдня

Дождик теплый, подогретый, Испачкаешь меня.

На полу не видно луж. (Полотенце).

Все ребята любят… (Душ…)

**Стихи об овощах и фруктах.**

 \* \* \* \* \* \*

И зелен, и густ Я — приправа в каждом блюде,

На грядке вырос куст, И всегда полезен людям.

Не укроп и не лаврушка, Угадали? Я ваш друг.

А душистая петрушка. Я — обыкновенный лук.

 \* \* \* \* \* \*

Очень будете довольны, Как на вашей грядке

Съев огурчик малосольный! Выросли загадки —

А уж свежий огурчик Сочные да круглые,

Вам понравится, конечно. Вот такие крупные,

На зубах хрустит, хрустит… Летом зеленеют,

Я могу вас угостить! Осенью краснеют. (Помидоры).

 \* \* \*

Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

И маленькие детки. (Яблоко).

**Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни.**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

 Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

 Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

 Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

 И смекалка нужна, и закалка важна.

 В здоровом теле здоровый дух.

 Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

 Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

 Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

 Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Подготовила старший воспитатель**

**Ирина Анатольевна Пилипец**