Муниципальное дошкольное образовательное учреждения

Детский сад №44 общеразвивающего вида



Подготовил

воспитатель Вишнякова Е. В.

**Стихи о здоровом образе жизни**

**О здоровье**

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!

**Закалка**

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Если будешь унывать,

Плакать, ныть, скучать, страдать,

Можешь даже очень быстро

Ты здоровье потерять.

**Не ешьте сладкого!**

Громко стонет бегемотик:

«Ой-ой-ой! Болит животик!

Зря я не послушал маму –

Съел конфет два килограмма!»

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

**О ногтях**

Кто ногтей не чистит

И не подстригает,

Тот своих знакомых

Здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми

Могут очень просто вас

Перепутать с монстрами.

**Надо спортом заниматься!**

Надо спортом заниматься,

Надо – надо закаляться!

Надо первым быть во всем,

Нам морозы ни почем!

После водного купанья,

Начинаем растиранья.

И гимнастику опять,

Начинаем выполнять.

**Не смотрите долго телевизор!**

По телевизору тюлень

Смотрел мультфильмы целый день.

А после до конца недели

У бедного глаза болели.

**Мышка плохо лапки мыла**

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылить мылом не старалась,

И на лапках грязь осталась.

Полотенце в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот.

Может заболеть живот.

Так что, (имя ребенка) старайся,

Чаще с мылом умывайся!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

**Стихи о закаливании детей**.

Малыш ты хочешь быть здоров,

Не пить плохих таблеток,

Забыть уколы докторов,

И капли из пипеток.

Чтобы носом не сопеть,

И не кашлять сильно,

Обливайся каждый день,

Лей весьма обильно.

Чтоб в учебе преуспеть,

И была смекалка,

Всем ребятушкам нужна

Водная закалка.

**Бедный доктор Айболит**

Бедный доктор Айболит!

Третий день не ест не спит,

Раздает таблетки

Непослушным деткам,

Тем, кто рук не мыл к обеду,

Кто без счета ел конфеты,

Кто босой гулял по лужам,

Тем, кто мамочку не слушал,

Тем, кому теперь живот

Спать спокойно не дает,

У кого температура,

Доктор раздает микстуру,

Он всю ночь лечить готов,

Чтобы каждый был здоров.

**Зарядка**

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

**Хомка-хомячок**

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт:

Шейку моет, глазки трёт.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять -

Хомка хочет сильным стать.

Зимой в игры мы играем

Или катимся с горы,

Мы здоровье укрепляем,

Отдыхаем от души!

Чистота – залог здоровья…

Чистота – залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома, в школе, на работе,

И на суше, и в воде.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне не нужен жирный крем,

Лучше я морковку съем.

Физкультурой занимайся,

Чтоб здоровье сохранять,

И от лени постарайся

Побыстрее убежать.

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Ты зарядкой занимайся,

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся–

Позабудешь докторов.

Кушай овощи, дружок,

Будешь ты здоровым!

Ешь морковку и чеснок,

К жизни будь готовым!

Ешьте овощи и фрукты-

Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье

Портят зубкам настроение.

Дорасти нам до небес

Поможет каша «Геркулес»,

А улучшить зрение-

Черничное варенье.

Зубы – как цветы на грядке…

Зубы – как цветы на грядке

Помни! и без лишних слов

Содержи их все в порядке

Садовод своих зубов!

Ты расчёску уважай,

А другим её не давай.

Без неё, друзья мои,

Будем мы, как дикари!

**Дидактические игры для формирования навыков здорового образа жизни**

Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

**Дидактические подвижные игры**

**«Правила гигиены»**

Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, задавая ему вопрос:

* Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
* Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
* Что мы делаем перед едой?
* Моем руки ... и т.д.

**«Зеркало»**

Двигательная задача: закрепление умения координировать свои движения.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, образуя пары; один совершает какие-либо действия, другой пытается зеркально их повторить.

**«Хомка»**

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: координация движений. Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок,

Хомка раненько встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку!

1-2-3-4-5!

Хомка хочет сильным стать.

Дети повторяют слова за ведущим и имитируют движения хомячка. Ведущий выбирает «хомячка», который становится в центр круга и показывает движения утренней гимнастики.

Все повторяют.

**«Физкультпривет!»**

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий выбирает двоих детей - «две лягушки», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет -

всем друзьям физкультпривет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.