**Пословицы и поговорки о здоровье и ЗОЖ.**

Будет здоровье – будет все.

Здоровье за деньги не купишь.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже всего на свете.

Здоровье – это движение.

Двигаюсь, значит, живу.

Береги природу для красоты и здоровья.

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Болен – лечись, а здоров, так берегись.

Больному и мед не вкусен,

а здоровый и камень съест.

Здоровому и врач не надобен.

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок.

Здоровью цены нет.

**Высказывания о здоровье**

Самое большое открытие современного человека –

это умение омолодить себя физически и духовно.

(П.Брэгг)

Берегите здоровье друг друга,

Мы природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час.

(А.Дементьев)

Счастливец тот, кто добротой богат,

Кто сам цветет, чужому счастью рад,

Чужое счастье для людей хороших

Порой дороже собственных наград.

А тем, кто зол, всегда живется плоше,

Своим же злом они себя казнят.

Злость человека тягостная ноша,

И наказание его и ад.

(Мирза Шафи Вазех)

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

(Артур Шопенгауэр)

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

(Л.Н. Толстой)

Если не бегаешь, когда здоров, придется побегать, когда заболеешь.

(Гораций)

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

(Джон Локк)

***Правила питания:***

— Перед едой мыть руки с мылом

— Есть продукты, полезные для здоровья

— Кушать в определенное время

— Есть не быстро и не очень медленно

— Откусывать пищу маленькими кусочками

— Тщательно пережевывать

— Сладости есть только после обеда

— Не объедаться

— Не читать и не разговаривать за столом

— Во время еды спину держать прямо

**Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,**

**Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.**

***Основные правила мытья рук.***

Расстегнуть пуговицы на манжетах рубашки или блузки

Завернуть рукава так, чтобы не намочить их

Сложить ладони лодочкой и подставить их под струю воды

Намочить руки со всех сторон

Взять мыло, хорошо намылить ладони

Положить мыло на место

Намылить руки со всех сторон (они как будто в перчатках)

Сделать руки лодочкой, подставить их под струю воды

Тщательно смыть мыло со всех сторон

«Отжать» воду (руки в замочек)

Взять салфетку и вытереть руки со всех сторон

Вытереть каждый пальчик отдельно

**«Руки чистые? Приятно пахнут? Очень хорошо!**

**Чистых детей все любят».**

**Кодекс здоровья**

***Помни:*** здоровье не все, но все без здоровья – ничто!

***Здоровье*** – не только физическая сила, но и душевное равновесие.

***Здоровье*** – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.

***Здоровье*** – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.

***Здоровье*** – это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает

***Здоровье*** – это социальная культура человека, культура человеческих отношений.

***Здоровье*** это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.

***Здоровье*** это стиль и образ твоей жизни

Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей.

***Помни***: солнце нам друг и все мы – дети солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце

Ходи периодически по земле босиком, земля дает нам силу, отводит лишнее электричество.

***Семья*** наша опора и наше счастье, она дает ощущение нужности и зависимости

***Люби нашу землю – мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить – люби жизнь!***

***Здоровье – наш капитал. Его можно увеличить, его можно и прокрутить. Хочешь быть здоровым – будь им!***

**Потешки при умывании**

|  |  |
| --- | --- |
| Водичка-водичка, умой Настино личико, Настя кушала кашку, испачкала мордашку. Чтобы девочка была самой чистенькой всегда, Помоги, водичка, умыть Настино личико!  Ай, лады, лады, лады  Не боимся мы воды, Чисто умываемся,  Маме улыбаемся.  От водички, от водицы  Всё улыбками искрится!  От водички, от водицы  Веселей цветы и птицы!  Катя умывается,  Солнцу улыбается!  Водичка, водичка,  Умой Лешино личико, Чтобы глазоньки блестели,  Чтобы щёчки краснели, Чтоб смеялся роток,  Чтоб кусался зубок.  Знаем, знаем, да-да-да  Где ты прячешься, вода! Выходи, водица,  Мы пришли умыться! Лейся на ладошку  По-нем-ножку. Лейся, лейся, лейся  По-сме-лей - Катя умывайся веселей!  Мыло душистое, белое, мылкое,  Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:  Если б грязнуля вспомнил про мыло –  Мыло его,  Наконец, бы отмыло! |  |

**Быть здоровым –**

**это здорово!**

****

**МБДОУ ПГО «Детский сад № 59»**