|  |
| --- |
| **Филиал №3 МАДОУ «Верхнекетский детский сад» Верхнекетского района Томской области****Информационно-образовательный проект****"Юные спортсмены ".****Средняя группа** **Воспитатель высшей категории:** **Носова Галина Александровна** **р.п. Белый Яр** |
| **Актуальность.**  Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводится самому дошкольнику в деле собственного оздоровления.Очень важным в воспитании детей - дошкольников является формирование у них убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологии и приобщение себя к здоровому образу жизни. **Цели:*** Сохранение и укрепление здоровья детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:*** Пропаганда здорового образа  жизни детей дошкольников .
* Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
* Устанавливать тесную взаимосвязь родителей и воспитателей в воспитании здорового образа жизни детей.
* Поддерживать интерес к различным видам спорта.
* Использовать в работе с детьми здоровье сберегающие технологии.

**Участники проекта:** дети младшей группы, воспитатели группы, инструктор по физическому воспитанию, родители.**Тип проекта**: информационно- образовательный, групповой.**Форма проведения:** занятия, беседы, просмотр презентаций мультфильмов о зимних видах спорта, самостоятельная деятельность детей, игры, работа с родителями.Продолжительность: месяц (середина января - середина февраля)**Результаты:*** Стенгазеты «Малыши – крепыши».
* Физкультурно-спортивное развлечение;
* Изготовление иллюстративного материала по данной теме

(папки – передвижки, иллюстраций о видах спорта);**1 этап - подготовительный**1. Анкетирование среди родителей «Ваше отношение к занятию физкультурой»
2. Выявить уровень знаний детей о правилах гигиены и значимости их для здоровья.
3. Подбор методической и художественной литературы по ЗОЖ.
4. Подготовка и подбор материалов для изготовления папок – передвижек, картотек, иллюстраций видов спорта.

**2 этап – деятельный****Работа с детьми:**1. Беседа «Чтобы быть здоровым» и другие по ЗОЖ.
2. Беседы по ознакомлению с видами спорта.
3. Чтение художественной литературы К. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девушка чумазая».
4. Рассматривание иллюстраций «Виды зимних видов спорта».
5. Выставка рисунков «Зимние виды спорта».
6. Спортивное развлечение «Мама, папа я - спортивная семья».

**Работа с родителями:*** Анкетирование «О здоровье всерьез».
* Консультации, памятки, рекомендации.
* Выпуск газеты для родителей «Малыши - крепыши».
* Сбор иллюстративного материала о здоровом образе жизни (папки – передвижки»).
* Викторина «Спорт – это жизнь».
* Фотовыставка «Я учусь быть здоровым».
* Индивидуальные проекты – презентации «Как я забочусь о здоровье своего ребенка» - проект семьи Шадриенко.
* Презентация проекта «Малыши - крепыши».
* Папки – передвижки для родителей:
	1. «Грипп», «То, что доктор прописал» «Что делать? Вы заболели»
	2. «Воспитание правильной осанки у детей».
	3. «Когда на улице снег» (игры для детей зимой)
	4. «Чистота- залог здоровья и не только».
	5. «Дыхательные упражнения и игры»
	6. «Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников».
	7. «Соблюдаем режим дня»
	8. « Бережем свое здоровье»
	9. «Значение режима дня в жизни ребенка»
	10. «Как выбрать вид спорта»
	11. «Оздоровительное плавание для детей»
	12. «Дать шанс здоровью»
	13. «Глядите – лыжник»
	14. «На катке»
	15. «Снежные забавы»

**3 этап – заключительный**1. Дети получили знания о правилах сохранения здоровья.
2. Родители ознакомились с работой по физическому воспитанию, с Олимпиадой -14.
3. У детей возник интерес и потребность к физическим упражнениям, как к средству оздоровления.
4. Повысился интерес родителей к физическому развитию и оздоровлению детей.

**Литература:*** Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
* Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
* «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова Волгоград, 2009 г.
* «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г

**Презентация проекта** **Спортивный праздник** **«Малыши – крепыши»****Цель**: Ориентировать родителей на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту.**Программное содержание:**1.Расширять представления детей о видах спорта.2. Укреплять здоровье детей. **Оборудование:** 4 обруча, 14 мячей, канат, снежки, экран, проектор, ноутбук, дипломы, медали, грамоты.**Предварительная работа:** беседа «Что мы знаем о видах спорта», рассматривание иллюстраций по заданной теме, загадывание загадок о разных видах спорта, чтение стихов.**Словарная работа:** активизировать речь детей, развивать дикцию. Совместное мероприятие родителей и детей средней группы.Звучит гимн олимпиады 2014**Ведущий.** Уважаемые родители!Мы приветствуем вас сегодня у нас на спортивном празднике.(входит доктор Айболит)**Айболит**. Здравствуйте, дети. Я услышал, что у вас проходят сегодня спортивные соревнование. А здоровы ли вы? Можно ли вас допускать? Не болеете ли вы ангиной?**Дети**. Нет.**Айболит**. Бронхитом?**Дети**. Нет.**Айболит.** Гриппом?**Дети.** Нет.(Айболит ходит и рассматривает детей)**Ведущая**. Доктор, наши дети все действительно здоровы. **1-й ребенок**. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам, Чтобы реже обращаться За советом к докторам. **Айболит.** А сейчас мы поиграем с вамиЕсли наш совет хороший,Вы говорите – да!На неправильный советГоворите – нет!1. Постоянно нужно есть,Для здоровья важно: Фрукты, овощи, омлет,Творог, простоквашу. (Да)2. Не грызите лист капустный,Он совсем, совсем невкусный.Лучше ешьте шоколад,Вафли, сахар, мармелад. (Нет)3. Зубы вы почистилиИ идите спать.Захватите булочкуПо пути в кровать. (Нет)Все веселые, загорелые. Нет болезней никаких. Я очень доволен вами, ребята. Все вы можете участвовать в соревнованиях. (Айболит прощается и уходит.) **Ведущая.** В норме все дети рождаются здоровыми, но будут ли они здоровы в дальнейшей своей жизни, зависит от него самого. Уроки здорового образа жизни должны преподносить мы, взрослые. Посмотрим, как у нас это получается. Сегодня соревноваться будут две команды. Команда «Медвежата» и команда «Зайчата».   Члены  жюри внимательно будут следить за соревнованиями, за каждую выигранную эстафету будут присуждать по одному очку. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков.(входит Емеля)**Емеля:** Здравствуйте детки! А что это у вас здесь происходит?**Ведущий:** Сегодня в нашей стране открытие Олимпиады в Сочи и у нас проходят спортивные соревнования! Мы соревнуемся в силе и ловкости.**Емеля:** Раньше мне нравились слабые и ленивые ребята, я не любил сильных и ловких. **Ведущий:** Ну, тогда мы и дружить с тобой не будем! Да и на праздник не возьмем!**Емеля:** Нет, нет, возьмите меня на праздник, я был уже на спортивных соревнованиях в другом детском саду, я и сам стал таким спортивным Емелей и могу вам помочь провести соревнования!!!**Ведущая.** Ну что ребята возьмем Емелю на праздник? (Да) Обе команды делают общую музыкальную **зарядку - физкультминутку «Звездочки»Ведущий.** А сейчас команды готовятся, для них задание на быстроту.**1 задание. "Чья команда быстрее соберется?”** Под музыку дети из двух команд бегают врассыпную. Когда музыка закончится, дети встают обручи. Чья команда быстрее соберется.**Ведущий.** Следующее задание **2 задание « Перетягивание каната»** **Ведущий. Задание для родителей «Прочти народное изречение»**Я начну, а вы кончайте,Дружно хором отвечайте!1. - Холода не бойся, сам по пояс…….(мойся).- Больной лечись, а здоров………(берегись).- В здоровом теле, ……….(здоровый дух).2. - До свадьбы ……..(заживет).- Одна кожа, да …..(кости). - У кого, что болит, тот о том и ……(говорит).3. - Еле-еле душа в ……(теле).- Пешком ходить – долго …….(жить).- Солнце, воздух и вода …….. (наши верные друзья).4.  - И смекалка нужна, и закалка …….(важна). - Кто любит спорт, тот ……..(здоров и бодр).- Курить – здоровью ………(вредить).5. - Кто спортом занимается, тот силы ……….(набирается).- Здоровье дороже ……. (богатства). - Отдай спорту время, а взамен получи ……. (здоровье)**3 задание Бег парами в обруче с ребенком.** Родитель вместе с ребенком, должен добежать до ориентира и обратно. Соревнование на ловкость. **«Спортивная викторина»** (по пять вопросов каждой команде)1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)2. Как зовут спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)3. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)4. Как зовут людей, которые зимой катаются в проруби? (моржи)5. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)7. Дорожка лыжника? (лыжня)8. Коньки на лето? (ролики)9. Что собой представляет Олимпийская эмблема? (5 колец)10. Как называется вид спорта, в котором несколько девушек показывают, как они умеют плавать и выстраивать в воде разные фигуры? (синхронное плавание)**4 задание. «Кто быстрее соберет в корзину снежки».****5 задание. «Перенеси мяч»**Для каждой команды 2 обруча с мячами. Перенести мячи из одного обруча в другой.**Появляется бабушка Арина:**- Здравствуйте, ребятушки, детушки! Меня зовут баба Капа.Не помню я, в каком году,Но много лет назад,И я бежала с прыгалкойВесной в зеленый сад,Весной я прыгала в садуКак скачут все ребятаНе помню я в каком годуДавным-давно когда-то.Теперь уж я совсем стара стала. Прыгать не могу так ловко, но танцевать еще умею.- Знаю я веселый танецНаучить я вас берусь,Друг за другом быстро встанемВспомним, как шагает гусь- На поляне, над цветамиЗакружились мотылькиВот и мы кружиться станемИ проворны и легки!- Скачут зайки на лужайкеЧерез мостик и в лесок.Мы попрыгаем как зайкиПрямо, в бок , наискосок.Молодцы, ребята, хорошо потанцевали**.** **Ведущий.** Наши дети очень любят спорт, праздник и веселье. Наши дети все крепкие и здоровые.Жюри подводят итоги.Показ презентации о спорте в семье.**Ведущий.** Наши родители участвовали в викторине «Спорт – это жизнь». По итогам этой викторины мы присуждаем первое место семье ….Награждения родителей воспитанников. |

**Приложение 1 Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

1.Любого ударишь

 – Он злится и плачет.

А этого стукнешь

 – От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый. (Мяч)

2.Он лежать совсем не хочет.

 Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это. (Мяч)

3.Силачом я стать решил,

 К силачу я поспешил:

 - Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

 - Очень просто.

 Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я. (Гантели)

4.Есть лужайка в нашей школе,

 А на ней козлы и кони.

 Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка!

Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

5.Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (Стадион)

6.Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются. (Лыжи)

7.На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то. (Лыжи)

8.На белом просторе

Две ровные строчки,

 А рядом бегут

 Запятые да точки. (Лыжня)

9..Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

10.Ног от радости не чуя

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

 Кто помог мне, дети? (Лыжи)

11.Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется… (Сноуборд)

12.Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня? (Коньки)

13.Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие. (Коньки)

14. Палка в виде запятой

 Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

15.Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу! ", "мимо! ", "бей! "

 - Там идёт игра -. (Хоккей)

16.Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

17.Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

 Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай! (Велосипед)

18.Ранним утром вдоль дороги

 На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

 – Это мой. (Велосипед)

19.Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка. (Старт)

20. На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Приложение 2**

 **Стихи про спорт и здоровый образ жизни**

**Зарядка**

Агния Барто

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.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решение

- Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

 Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

 Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел,

 И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли, мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот,

 От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли, и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду, пролетал за часом час.

Ну а гаммы и этюды я сыграю в другой раз.

**Трус не играет в хоккей**

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки

Точней отдай на клюшку пас сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке

 Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

 В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще

 Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сражениях золото и кубки добывала

 Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

\*\*\*

Праздник спортивный

Гордо вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки

- Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

 Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость

- Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших добиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?

Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле

 Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сражение

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд

В одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт

Надежные, ребята.

До встречи, Футбол!

Как птица в сетях запутался мяч,

 Забытый лежит на траве до утра.

Пустые трибуны сквозь сон неудач

 Пытались напомнить: «ведь это игра».

Удар по воротам и эхом в сердцах

Откликнулась боль от быстрого гола

Триумф вперемешку со стонами ах.

Как скоро забудет болельщик футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон

И вновь соберется на матче торпеда

Кто предан, забудет как утренний сон

Вчерашний провал, и голы, и обиду.

**Приложение 3**

 **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.

**Приложение 4**

**Лев Толстой**: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». **Аристотель:** «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие». **Клавдий Гален:**«Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений».

На этой страничке собраны пословицы о здоровье для детей. Все самые лучшие, что мы смогли найти. Возможно, и не абсолютно все, что были придуманы, но очень много. Пословицы и поговорки передаются от поколения к поколению с древнейших времен. Они никогда не теряют своей актуальности, потому что в них собрана вся народная мудрость. Поговорки как неоспоримые законы учат нас житейской смекалке, отражают быт и повседневные мысли людей. Короткие и емкие, поучительные и наставляющие — вот как можно охарактеризовать этот вид устного народного творчества и вот почему так важно рассказывать ребенку пословицы и поговорки. Они развивают детское воображение, улучшают память, расширяют кругозор и одновременно наставляют его, как поступать хорошо, а как — плохо.

При этом каждую пословицу необходимо объяснять ребёнку понятным для него языком, ведь многие из них написаны и сохранены в нашей памяти с неподражаемой старорусской стилистикой, и маленькие детки не всегда смогут воспринимать эти речевые обороты правильно.

Пословицы о здоровье для детей помогут ребенку воспитывать в себе любовь к здоровому образу жизни, к природе, сформируют у него правильные мысли о полезном питании и поведении, и как следствие, помогут Вам правильно воспитать вашего малыша. Ваша задача — помочь ребенку вникнуть в суть пословицы.

Рассмотрим на примере всем известной присказки «Лук от семи недуг». Эта понятная нам пословица вызовет недоумение у ребенка, потому что такой неприятный детям овощ как лук не может ассоциироваться с чем-то положительным, ведь он горький и вызывает слезы. Прежде всего, объясните ребенку значение слова «недуг», а потом расскажите, что в луке содержится много полезных веществ, помогающих организму бороться с болезнями. Таким образом ребенок быстрее поймёт смысл и запомнит это выражение.

Вот ещё несколько примеров**пословиц о здоровье для детей**:

* Здоровье дороже богатства.
* Не спрашивай здоровья, а глянь на лицо.
* Гляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.
* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
* Двигайся больше, проживёшь дольше.
* Болезнь человека не красит.
* Здоров на еду, да хил на работу.
* Береги платье снова, здоровье смолоду.
* Скрипучее дерево живуче.
* Добрый человек здоровее злого.
* Какие мысли такие и сны.
* Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой
* Еле-еле душа в теле.
* Больной, что ребёнок.
* Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
* Не лечиться худо, а лечиться ещё хуже.
* Желание выздороветь помогает лечению.
* Сладко есть и пить, по врачам ходить.
* Здоровье дороже денег.
* Здоров буду и денег добуду.
* Здоровья не купишь.
* Горьким лечат, а сладким калечат.
* Лук семь недуг лечит.
* Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
* Здоровому всё здорово.
* Доброе слово лечит, а злое калечит.
* Самого себя лечить, только портить.
* Подкошенная трава и в поле сохнет.
* Не могу, а ем по пирог
* Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
* Больному и мёд горек.
* В здоровом теле — здоровый дух.
* После обеда полежи, после ужина походи.
* Что в рот пролезло, то и полезно.
* Сидеть да лежать, болезни поджидать.
* Здоровье на болезнь не меняй.
* Смерть одна, да болезней тьма.
* Добрым быть — долго жить.
* Ходи больше, жить будешь дольше.
* Заболит нос — высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* Деньги — медь, одежда — тлен, а здоровье всего дороже.
* Недосыпаешь — здоровье теряешь.
* Жадность здоровью недруг
* Лежит — не может, а что болит — не ска
* Заболеть легко, вылечится — трудно.
* Кто много лежит, у того бок бо
* Чистота — залог здоровья.
* Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье
* Здоровому все здорово.
* Каждый кузнец своего здоровья
* С молоду занимайся - на весь век сгодишься!
* Кто пешком ходит тот долго живет
* Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
* Кто спортом занимается, тот силы набирается.
* Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом
* Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
* Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
* И смекалка нужна, и закалка важна.
* Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
* Физкультура — лечит, спорт — калечит.
* Где здоровье - там и красота
* Двигайся больше - проживешь дольше.
* Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
* Кто встал до дня, тот днем здоров.
* Солнце, воздух и вода наши верные друзья.
* Холода не бойся, сам по пояс мойся.
* Чистота - залог здоровья.
* Если хочешь быть здоров - закаляйся.
* Гимнастика удлиняет молодость человека
* Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.