

МБДОУ «Детский сад №10 г.Кировск»

Семейный проект

общеразвивающая группа (3-5 лет)

«Здоровый ты, здоровый я, здоровой будет вся семья:

здоровые выходные»

Подготовили воспитатели:

Трефилова О.А.

Костюкевич Н.В.

2023 г.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** воспитанники, воспитатели, родители общеразвивающей группы 3-5 лет.

**Актуальность:**

Центральное место в формировании личности ребёнка занимает семья. Именно в семье ребёнок в первую очередь получает информацию о здоровье

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, активный, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. В формировании здорового образа жизни ребёнка важно многое: режим дня, закаливание, правильное питание, занятия физкультурой и спортом, полезные привычки.

Среди задач дошкольного образования:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Цель:** сформировать представление детей и родителей о роли семьи в поддержании здорового образа жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

- Расширить представления о ценности здоровья.
- Обогатить знания детей о подвижных играх и зимних забавах, видах зимнего отдыха всей семьёй.
- Способствовать развитию у детей умения составлять рассказы о выходных, проведённых в кругу семьи, прогулках, играх на улице.

Развивающие:

- Развивать логическое мышление, память, связную речь.
- Развивать двигательную активность.

Воспитывающие:

- Привлечь внимание детей и родителей к здоровому образу жизни.
- Продолжать формировать правила поведения в природе.
- Прививать детям любовь к природе и воспитывать бережное отношение к ней.
- Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

### **Ожидаемые результаты:**

- развитие личностных качеств ребёнка, формирование полезных привычек, позитивного и уважительного отношения к здоровому образу жизни;
- развитие у дошкольников познавательной активности;
- укрепление детско-родительских отношений при активном участии родителей в реализации проекта;
- расширение знаний детей и родителей о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья, формирование на этой основе чувства ответственности за правильное развитие организма;
- улучшение работы по взаимодействию с родителями, активизация позиции родителей как участников педагогического процесса детского сада (физическое воспитание).
- формирование навыков личной гигиены, направленных на охрану их здоровья;
- закрепление положительного отношения к здоровому образу жизни.

### **Формы реализации проекта:**

- Беседы с детьми, родителями;
- Рассматривание иллюстраций о зимних забавах;
- Консультации, памятки для родителей;
- Чтение художественной литературы;
- Подвижные игры, игры -забавы;
- Пальчиковые игры;
- Физкультминутки.

### **Этапы проекта:**

#### **Подготовительный этап:**

1. Постановка и анализ проблемы.
2. Определение цели и задач проекта.
3. Изучение, разработка и накопление материала по теме.
4. Подбор художественной литературы, демонстрационного материала, подвижных игр.

#### **Практический этап:**

##### **1. Работа с детьми:**

##### ***Беседы:***

**Тема:** «Что значит быть здоровым?»

**Задачи:** расширить представления детей о спорте, воспитывать интерес к спорту и потребность в здоровом образе жизни.

**Тема:** «Зимние игры и забавы»

**Задачи:** расширить представление детей о зимних забавах (катание на санках, лыжах, коньках, умение лепить из снега); развивать умение составлять рассказ о зимних забавах, развивать внимание, память и речь; воспитывать усидчивость.

**Тема:** «Зимние виды спорта»

**Задачи:** закреплять знания детей о различных видах спорта; расширять кругозор детей.

**Труд в природе:**

**«Расчистка участка от снега»**

**Задачи:** формировать представление детей о пользе труда на свежем воздухе для здоровья организма, воспитывать желание трудиться, помогать друг другу.

**Физическое развитие:** (Приложение 2).

Подвижные игры: «Два Мороза», «Заморожу», «Снегири и синицы»; «Льдинки, ветер и мороз»; «Снежки»; игры на меткость.

Зимние забавы: «Лепим и строим из снега»; «Рисуем снегом»; «Катание шаров»; катание на ледянках.

Физкультминутка: «Зима», «Фигуристы».

Пальчиковые игры: «Прогулка», «Снежок».

**Художественная литература:** (Приложение 3)

Н.Носов «На горке»

Г.Остер «Зарядка для хвоста»

А.Прокофьев «Как на горке на горе»

Отгадывание загадок.

Пословицы, поговорки о здоровье.

## 2. Работа с родителями:

– Консультация для родителей «Народные игры и забавы с детьми зимой на свежем воздухе»

– Памятки для родителей «Чем можно заняться с ребёнком на прогулке зимой», «Безопасность во время зимней прогулки», «Зимняя прогулка. Что даёт ребёнку?».

– Рекомендации для родителей о том, как провести здоровые выходные: прогулки в парке, катание на коньках, лыжах, санках.

– Фотоотчёт о проведённых выходных.

## Заключительный этап (результат)

Создание презентации на тему «Здоровые выходные».

## Вывод:

Здоровое общество может быть только тогда, когда каждая отдельно взятая семья ведёт здоровый образ жизни. Чтобы семья была здоровой, необходимо воспитывать стремление вести здоровый образ жизни с младенчества.

## Беседы с детьми.

### Тема: «Что значит быть здоровым?»

Задачи: расширить представления детей о спорте, воспитывать интерес к спорту и потребность в здоровом образе жизни.

Ход беседы:

**Воспитатель.** Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие «Здоровье дороже золота» «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей? (Ответы детей).

**Воспитатель.** Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

**Дети.** Это вода.

**Воспитатель.** Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

**Воспитатель.** Что ещё помогает человеку укреплять своё здоровье?

**Дети.** Утренняя гимнастика.

**Воспитатель.** Верно. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Воспитатель.** Что ещё помогает человеку?

**Дети.** Свежий воздух.

**Воспитатель.** Верно. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

**Дети.** Нет, не заботится.

**Воспитатель.** Верно! Не заботится! Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями, мухи могут стать причиной многих опасных заразных болезней. Мух в старину не зря называли «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь не даром говорится: «Чистота — залог здоровья». Я

знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися. А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

**Воспитатель.**

- Ребята, скажите, пожалуйста, что такое спорт? (Ответы детей).

- А зачем нужно заниматься спортом? (Ответы детей).

- Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей).

**Воспитатель.** Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать. (Каждый раз, когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку).

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам. (гимнастика)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы. (футбол)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это. (баскетбол)

Там сегодня будет жарко,  
Не смотря, что лёд кругом:  
Две команды будут «драться», —  
Из-за шайбы, всё бегом.  
(хоккей)

Общим словом непременно  
Назовите мне спортсмена:  
Каратист и сумоист,  
Дзюдоист или самбист.  
(Борец)

В трусах и тёплых варежках  
Дерутся два товарища  
(Бокс)

Ему бассейн так приглянулся -  
Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,  
Теперь спортсмена отгадай.  
(Пловец)

**Воспитатель.** Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

**Дети.** Не может.

**Воспитатель.** Верно! Не может! А почему?

**Дети.** Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

**Воспитатель.** Санки, лыжи, коньки. Как чудесно кататься на них. Зима нам дарит не только свежий воздух, так полезный для нашего здоровья, дарит нам возможность вести здоровый образ жизни и зимой. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

**Воспитатель.** Предлагаю вам послушать следующее стихотворение:

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

**Воспитатель.** В заключение нашей беседы давайте ответим на вопросы.

1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаете ли вы режим дня? Чем он вам помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры вам нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Воспитатель.** Надеюсь, что вы всегда будете помнить и исполнять правила здорового образа жизни. Будьте здоровы!

### Тема: «Зимние игры и забавы»

Задачи: расширить представление детей о зимних забавах (катание на санках, лыжах, коньках, умение лепить из снега); развивать умение составлять рассказ о зимних забавах, развивать внимание, память и речь; воспитывать усидчивость.

### **Ход беседы:**

Здравствуйте, ребята! Нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе – хорошая закалка. После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

### **Сани**

Мчатся мои сани  
Быстро с горки сами.  
Ветер дует мне в лицо  
И свивает снег в кольцо!

- Давайте вместе назовём ваши любимые зимние игры и забавы.  
Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей. Верно!

- Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? (да)

- Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? (кататься с горок)

- Почему? (доставляет удовольствие)

- В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперёд, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

Игра «Костюм лыжника» - Кто быстрее наденет одежду

- Хорошо солнечным январским днём покататься на коньках! Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки? (да)

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные движения. Но вот выходите на лёд! Научитесь разбежаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперёд!

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками

Серебристый гладкий лёд,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

Кто быстрее на коньках. Я уверена, что многим из вас по душе весёлая, подвижная игра – хоккей. Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и, конечно, же лёд.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача – не пропустить шайбу.

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежки. Попади в цель»- Кто забьёт большее количество снежков в ведро.

Отгадай загадки (На чём катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь. ( На лыжах.)



Быстро я лечу вперёд,  
Серебристый режу лёд. (На коньках.)

Нарисуй: снежинку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

В заключение нашей беседы давайте ответим на вопросы.

- Чем полезны игры и забавы?(развивается ловкость, быстрота, становишься сильнее)

- Какие зимние забавы вы знаете?(катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей, строить снежную крепость)

- На чём можно кататься зимой?(коньках, лыжах, санках)

**Тема:** «Зимние виды спорта»

Задачи:закреплять знания детей о различных видах спорта; расширять кругозор детей.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Дети, какое у нас сейчас время года?

**Дети:** Зима!

**Воспитатель:** А почему вы так думаете?

**Дети:** Снег, холодно.....

**Воспитатель:** А что вы любите делать зимой на прогулке?

**Дети:** На горке кататься, лепить снеговика...

**Воспитатель:** А знаете ли вы, что прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** А чем еще полезно заниматься, чтобы быть здоровым?

**Дети:** Спортом!!!

**Воспитатель:** Правильно.

*Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!*

Видов спорта очень много. Но все они делятся на летние и зимние. Мы с вами сегодня познакомимся с зимними видами спорта. Но для начала нужно отгадать загадки о предметах, без которых зимних видов спорта не было бы....(Воспитатель после каждой загадки показывает соответствующую картинку или предмет)

*Две сестрицы-близнецы  
Кверху задраны концы  
Две дощечки человеку,  
Чтоб на них скользить по снегу.  
Во дворе зима всё ближе*

*Скоро встану я на...(Лыжи)*

**Воспитатель:**

- Правильно, ведь лыжи самый главный атрибут в лыжном виде спорта. Раньше лыжи были деревянные и крепились к валенкам веревками. А в наше время все изменилось. Спортсмены бегают на пластиковых лыжах. Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных ботинок. *(Рассматривают иллюстрации)*

- К лыжным видам спорта так же относятся: прыжки с трамплина, фристайл, биатлон. При прыжках с трамплина, спортсмены соревнуются кто дальше прыгнет. Во фристайле крутятся в воздухе как акробаты в цирке. А в биатлоне стреляют по мишеням из специальной спортивной винтовки.

- А сейчас следующая загадка.

*Кто на льду меня догонит?*

*Мы бежим вперегонки.*

*А несут меня не кони,*

*А блестящие...(Коньки)*

**Воспитатель:** Молодцы! А какие виды спорта вы знаете на коньках?

**Дети:** Фигурное катание.

**Воспитатель:** Фигурное катание это самый известный вид спорта на коньках. Спортсмены исполняют сложные элементы во время танца. Оно есть одиночное, где катаются только мальчики или девочки, мужчины или женщины, а есть парные виды, где спортсмены катаются в парах.

- Давайте и мы сейчас с вами превратимся в фигуристов... *(физкульт. минутка «Фигуристы»)*

Ногу правую подняли

И назад её убрали, *(нога вперед и назад)*

Ногу левую вперед-

Как красив же наш полет. *(нога вперед и назад)*

Мы танцуем вдохновенно,

Сядем - встанем мы мгновенно, *(присесть, не бросая руки партнера)*

И покружимся на льду,

Как снежинки на ветру! *(покружились вправо, влево)*

- Молодцы! Хорошие фигуристы из вас получились!

- *Клюшки есть и есть ворота,*

*Да и с шайбой всё о`кей!*

*Эта разновидность спорта*

*Называется... (хоккей).*

**Воспитатель:**

Хоккеисты катаются на коньках. Посмотрите, а какие атрибуты нужны еще в этом виде спорта?

*(Рассматривают иллюстрации).* Эта игра интересная, но без специальной одежды в нее играть нельзя.

*Ой, насыпало снежка!*

*Вывожу коня-дружка.*

*За верёвочку-узду*

*Через двор коня веду,*

*С горки вниз на нём лечу,*

*А назад его тащу.* (Санки)

**Воспитатель:** Молодцы! Есть такой вид спорта как санный... Спортсмены спускаются по крутому спуску на санях. Побеждает тот, кто быстрее докатится до финиша.

Вот мы с вами и вспомнили некоторые зимние виды спорта.

- Какой вид спорта вам больше нравится?
- Как называют спортсмена, который ездит на лыжах?
- В каком виде спорта танцуют на льду?
- Какие предметы нужны хоккеисту? (Ответы детей)

## Подвижные игры.

### «Льдинки, ветер и мороз»

Задачи: воспитывать ловкость, выдержку, развивать скоростные умения.

Играющие встают лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая:

- Холодные льдинки,

Прозрачные льдинки,

Сверкают звенят:

«Дзинь, дзинь...»

Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши товарища. Хлопают в ладоши и говорят: «Дзинь, дзинь» до тех пор, пока не услышат сигнал «Ветер!». Дети-льдинки разбегаются в разные стороны, прыгают, кружатся и т.п. На сигнал «Мороз!» все выстраиваются в круг и берутся за руки, образуя большую льдину.

## Физкультминутки.

### «Зима»

Мы зимой в снежки играем, мы играем *(имитация лепки снежков)*

По сугробам мы шагаем, мы шагаем *(шагаем, высоко поднимая колени)*

И на лыжах мы бежим, мы бежим *(пружинистые движения на месте, широкие взмахи руками, руки согнуты в локтях)*

На коньках по льду скользим, мы скользим *(плавные пружинистые движения, руки согнуты в локтях)*

И Снегурочку мы лепим, лепим мы *(соответствующие движения)*

Гостью-зимушку мы любим, любим мы *(развести руки в поклоне и поставить на пояс).*

### «Фигуристы»

Ногу правую подняли

И назад её убрали, *(нога вперед и назад)*

Ногу левую вперед -

Как красив же наш полет. *(нога вперед и назад)*

Мы танцуем вдохновенно,

Сядем - встанем мы мгновенно *(присесть, не бросая руки партнера)*

И покружимся на льду,

Как снежинки на ветру! *(покружились вправо, влево)*

## Пальчиковые игры.

### «Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять, *(Загибают пальчики по одному)*  
Мы во двор пошли гулять. *(«Идут» по столу пальчиками)*  
Бабу снежную лепили, *(«Лепят» комочек двумя ладонями)*  
Птичек крошками кормили, *(«Крошат хлебушек» всеми пальчиками)*  
С горки мы потом катались, *(Ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)*  
А еще в снегу валялись. *(Кладут ладошки на стол то одной, то другой стороной)*  
Все в снегу домой пришли. *(Отряхивают ладошки)*  
Съели суп, и спать легли. *(Движения воображаемой ложкой; руки под щеку)*

### «Снежок»

Раз, два, три, четыре,	<i>(Загибают пальчики, начиная с большого)</i>
Мы с тобой снежок слепили.	<i>(«Лепят», меняя положение ладоней)</i>
Круглый, крепкий, очень гладкий	<i>(Показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)</i>
И совсем-совсем не сладкий.	<i>(Грозят пальчиком)</i>
Раз — подбросим.	<i>(Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок)</i>
Два — поймаем.	<i>(Приседают, ловят воображаемый снежок)</i>
Три — уроним	<i>(Встают, роняют воображаемый снежок)</i>
И. ломаем.	<i>(Топают)</i>

**Художественная литература.**

**А Прокофьев. «Как на горке, на горе»**

Как на горке, на горе,  
На широком на дворе.  
Кто на санках,  
Кто на лыжах,  
Кто повыше,  
Кто пониже,  
Кто потише,  
Кто с разбегу,  
Кто по льду,  
А кто по снегу.  
С горки — ух,  
На горку — ух!  
Бух!  
Захватывает дух!

**Загадки.**

Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка).**

Можно радоваться птицам,  
Можно просто веселиться,  
Можно воздухом дышать  
Вместе весело... **(гулять).**

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то... **(лыжи).**

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие... **(коньки).**

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра -... **(хоккей).**

Когда апрель берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она через меня. **(Скакалка.)**

Он с тобою и со мною  
Шел лесными стежками -  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застежками. **(Рюкзак.)**

Этот конь не ест овса.  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь  
рулём. **(Велосипед.)**

Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,  
Что за кони у меня? **(Коньки.)**

Мы - проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы,  
В дождь - лежим,  
В снег - бежим,  
Уж такой у нас режим. **(Лыжи.)**

Я шагаю по квартире,  
Приседаю: три-четыре.  
И уверен твёрдо я,  
С нею ждёт успех меня! **(зарядка)**

### **Пословицы, поговорки о здоровье.**

- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Чистая вода - для хвори беда.
- Чистота-залог здоровья.
- Сон лучше всякого лекарства.