**Консультация для родителей на тему:**

 **«Разучите пословицы и поговорки о здоровье для детей**

**дошкольного возраста с объяснением смысла»**

 **«Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг»** — еще одни «защитники» иммунитета. Они хоть и невкусны, но полезны.

 **«Если хочешь быть здоров – закаляйся»** — это прямое наставление, что закаляться нужно и полезно. Ведь так укрепляется

стойкость организма к микробам.

 **«Болезному сердцу горько и без перца»** — эта

пословица скорее говорит не о физическом заболевании сердца и человека, а о его душевных муках. То есть, человек страдает или скучает, переживает или ему просто обидно. Поэтому такое

ощущения, что на сердце горько, как от перца.

 **«Болезнь не по лесу ходит, а по людям»** — болеют

люди, звери и прочие представители животного мира. Эта пословица учит, что заразиться можно от другого больного человека или зверя, но не от дерева в лесу. Хотя деревья и растения тоже подвергаются

болезням, просто они относятся к другому кругу.

 **«Где пиры да чаи, там и немочи»** — эта пословица

указывает на правильное питание. Если много кушать сладкого или вредной пищи, то постоянно будут атаковать болезни.

 **«Здоровье дороже золота»** — ведь здоровье не добудешь в земле, как золото, не обменяешь и не купишь. Поэтому, это значительно важнее любого металла или даже драгоценного камня.

 **«Здоровье не купишь — его разум дарит»** — в

магазине, на прилавке нигде нет баночек со здоровьем. И даже витамины нужно принимать правильно, поэтому разумное использование своих природных ресурсов (иммунитета) поможет

сохранить здоровье.

 **«От перееданья люди умирали чаще, чем от**

**голода»** — много кушать вредно не только из-за того, что наберется лишний вес, но еще это и постоянная нагрузка на желудок. Со временем он станет хуже работать, а это цепной реакцией охватит каждый орган и любую систему нашего организма.

 **«Деньги потерял – ничего не потерял, время**

**потерял – многое потерял, здоровье потерял – все**

**потерял»** — это поистине народная мудрость, которая доходит только с годами. Деньги – это лишь бумаги и монеты, которым только приписали ценность сами люди. Время – это очень ценный ресурс, потому что его больше не вернуть. А вот потерять здоровье – значит не будет того времени на отдых, развлечения и ту же работу, чтобы зарабатывать деньги.

 **«Делай зарядку до старости лет»** — зарядка полезна в любом возрасте. Она позволяет не только хорошо выглядеть, но и помогает организму проснуться, активировать организм на работу и укрепить иммунитет.

 **«Кто долго жует, тот долго живет»** — пережевывая

тщательно пищу, она максимально измельчается. А значит, желудку легче ее переварить и она быстрее усвоится.

 **«Здоровье — всему голова, всего дороже»** — это

неоспоримые слова. Без здоровья не будет ни работы, ни друзей, ни семьи. Да что там, больной человек и жизни радоваться не умеет.

 **«Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет»** —

вредные привычки еще никому не прибавили здоровья. А наоборот, вызывают цепочку негативных последствий.

 **«Здоровье не деньги — взаймы не выпросишь»** — это сугубо личное качества. Попробуйте попросить у друга, например, его хорошее зрение – результат будет нулевым.

 **«Здоровье приходит днями, а уходит часами»** —

чтобы наладить здоровье нужно месяцы тренировок и правильного питания, а вот вредная пища, к примеру, моментально отразиться в худшую сторону на здоровье всего организма.

 **«Здоровье — самое лучшее достояние человека»** — это татарская пословица, которая указывает на важность здоровья. Ведь без него человек лишится практически всех благ.

 **«Смолоду закалишься — на весь век сгодишься»** —

закаляться и заниматься своим здоровьем нужно с ранних лет и тогда можно не бояться никаких бед.

**Пословицы о физкультуре, спорте для детей, детские поговорки про закаливание и спорт**

Бег не красен, но здоров.

Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

Двигайся больше — проживѐшь дольше.

Движение — спутник здоровья.

Видна силушка в жилушках.

Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.

Ловкий спортсмен — выносливый воин.

Перед кубком на дождь не смотрят.

Спорт — закалка на долгую жизнь.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Крепок телом — богат и делом.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

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

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить — долго жить.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья…

Ребѐнком хил, — так взрослым гнил.

Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Без осанки и конь — корова.

Главное соревнование — борьба с самим собой.

Спорт и туризм укрепляют организм.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

Физкультура — враг старости.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Физкультура лечит, спорт — калечит.

Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой.

От лежанья да сиденья хвори прибавляются.

**Закаливание**

В здоровом теле – здоровый дух.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Закалишься — от болезни отстранишься.

Закаляй своѐ тело с пользой для дела.

Закаляйся — водой холодной обливайся.

И смекалка нужна, и закалка важна.

Ледяная вода — для хвори беда.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Холода не бойся, сам по пояс мойся

**Пословицы и поговорки о спорте**

Без осанки конь — корова.

В здоровом теле здоровый дух.

В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания

преследования.

Видна силушка в жилушках.

Главное соревнование — борьба с самим собой.

Где здоровье - там и красота.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Автор репортажа: Пастуханова Светлана Борисовна, воспитатель.