Балабова О.Ю. 103-619-132

Ильина Ж.Ф. 273-951-933

Серебрякова Е.Ю. 273-951-826

Приложение 6

**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.      Чище мойся, воды не бойся!  Кран откройся, нос умойся!  Мойтесь сразу оба глаза!  Мойтесь уши, мойся шейка!  Мойся шейка, хорошенько!  Мойся, мойся, обливайся,  грязь смывайся,  Грязь смывайся!    От водички, от водицы  Всё улыбками искрится!  От водички, от водицы  Веселей цветы и птицы!  Катя умывается,  Солнцу улыбается! | 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. |

### 

**Загадки**

Не хожу, а качусь.  
Не кручу, а кручусь.  
Жмите крепче на педали:  
Пешеходов обогнали!  
С ветерком помчу, поеду,  
По асфальту, по паркету,  
Зелёный свет:  
(Велосипеду )

Без меня, не будет света,  
Без меня, не будет лета,  
По утрам, стучусь в оконца:  
Просыпайтесь, встало...  
(Солнце )

Чтоб "грязнулею" не быть,  
Следует со мной, дружить.  
Пенное, душистое,  
Ручки будут - чистыми.  
Если в глазки попаду,  
То немножко пощиплю...  
Но как только пену смыло,  
Перестало щипать...  
(Мыло )

День и ночь в груди оно,  
Как часы, заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот стук.  
*(*Сердце*.)*

Утром  раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна

                           (Зарядка)

Что полезно,

Всем известно?

Все ответ найдут легко!

Дети любят пить из чашки,

На боку её ромашки,

Ну, а в чашке - ... (Молоко).

**Стихи о здоровом образе жизни**

\*\*\*

**Ем я много витаминов**  
Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

**\*\*\***

**Чтобы мне здоровым быть,**  
Надо овощи любить.  
Свёкла, репка, лук, морковь —  
Моя первая любовь.

\*\*\*

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

**\*\*\***

**Солнце, воздух и вода —**Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.

\*\*\*

**Буду спортом заниматься**Танцем, песней увлекаться.  
Отжиматься, приседать,  
Не лежать и не скучать.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не ходить.  
Очень хорошо, что я  
Бегать научился.  
Был бы повнимательней,  
В яму б не свалился.

**\*\*\***

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.

**Пословицы и поговорки про здоровье и спорт**

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.

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.