

*Пословицы и поговорки
по формированию у детей
понятий о ЗОЖ*

"Где здоровье-там и красота"- Эта пословица говорит о том, что только здоровый человек гармоничен и красив (и внешне и душой). Вряд ли кого -то болезнь украсит. А быть красивым хочется и детям, и взрослым.

"Добрый человек здоровее злого"- Человек должен быть добрым. Ведь негативные эмоции вредны для здоровья. Злые люди притягивают отрицательную энергию.

"Здоровому всё и здорово"-Эта пословица указывает на то, что здоровое тело –это база, которая нужна для достижения счастья и гармоничного бытия. Физическое здоровье является залогом благополучия и удачливости.

"Здоровье не купишь"-Такая пословица указывает на то, что здоровье не купишь ни за какие деньги., его стоит беречь, о здоровье нужно заботиться.

"Если хочешь быть здоров-закаляйся" — Это прямое наставление, что закаляться нужно и полезно. Ведь так укрепляется стойкость организма к микробам.

"Здоровье дороже золота"-Пословица говорит о том, что здоровье не добудешь в земле, как золото, не обменяешь и не купишь. Поэтому это значительно важнее любого металла или даже драгоценного камня.

"Смолоду закалишься -на весь век сгодишься"-Закаляться и заниматься своим здоровьем нужно с ранних лет и постоянно, каждый день. И тогда можно не бояться никаких бед.

"Кто встал до дня, тот днем здоров"-Эта пословица указывает на то, что нужно рано вставать, не лениться, не упускать ценное жизненное время впустую. Спать до обеда не очень полезно для физического здоровья.

"Кто активен, тот и прогрессивен" -Эта пословица о том, что жизнь — это движение, а движение —это здоровье. Нельзя долго сидеть на одном месте, надо больше двигаться и быть активным в жизни и делах.

"Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья" — Это изречение говорит о тесной связи человека и природных стихий (солнца и воздуха). Солнце и воздух дают нам силу и оказывают положительное влияние на организм и его здоровье.

"Чистая вода-для хвори беда"-Эта пословица говорит о том, что нужно умываться, соблюдать правила личной гигиены. Чистая вода убивает микробы. Вода выполняет массу плодотворных функций.

"Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится"-Больному человеку ничего не в радость, даже еда. А здоровый человек всегда с удовольствием и с аппетитом садится за стол.

"Смех-здоровье души"-Смех не только помогает укрепить организму, но и показывает состояние человека. Если у него ничего не болит, и он здоров, то и на душе радостно. А значит, хочется смеяться и радовать других.

"Быстрого да ловкого болезнь не догонит"-Эта пословица подтверждает, что физкультура и спорт необходимы, они укрепляют наш иммунитет. Поэтому к крепкому человеку болезнь не может "достучаться."

"Недосыпаешь-здоровье теряешь" -Эта мудрость говорит о важности сна и отдыха для здоровья нашего организма.

"Коли болен-так лечись. А здоров-берегись"-Данная пословица учит, что болезнь нельзя запускать. Больному человеку необходимо обращаться к врачу. А здоровому нужно следить за своим здоровьем, образом жизни.

"Кто долго жует, тот долго живет"-Пословица говорит о правильном употреблении пищи. Тщательно пережевывая, пища максимально измельчается. А значит желудку легче переварить пищу, и она быстрее усваивается.

"Здоровье-самое лучшее достояние человека" — Это татарская пословица, которая указывает на важность здоровья. Ведь без здоровья человек лишится всех благ и радостей в жизни.

"Ешь правильно –и лекарств не надобно"-Эта народная мудрость также указывает на необходимость правильного питания. Вредная пища не только может стать причиной заболевания желудка, но и иммунной системе не может дать ничего нужного и полезного.

"Здоровый нищий счастливее больного короля"-Хоть у короля денег и много, а здоровье на них не купишь...Он не может так бегать и радоваться жизни, как здоровый человек, только без денег.

"Горьким лечат, а сладким калечат"-Данная пословица о правильном питании. Много сладкого портит не только зубы, но и ухудшает здоровье. Поэтому сладкое надо есть в меру. А вот лечить потом приходится лекарством, которое иногда бывает и горьким.

"Ешь чеснок и лук -не возьмет недуг" — Это защитники иммунитета. Они хоть не сладкие, но очень полезные.

"Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле"-Старое наставление: голову не стоит забивать глупостями, переедать тоже вредно. А на ноги нужно обувать хорошую теплую обувь. Ведь промерзание ног влечет за собой цепочку других заболеваний.

"Болезнь не красит человека, а старит"-Больной человек и выглядит плохо. Больному человеку и улыбаться тяжело.

"Укрепитя человек-крепче камня, а ослабнет-слабее воды"-Здоровый человек может добиться многого и выстоять перед разными вредными микробами и вирусами, а вот больной- становится вялым и уязвимым.

"В здоровом теле-здоровый дух"-Самая известная пословица, которая показывает, что у здорового человека и настроение хорошее, и улыбка постоянно на лице.

"Чаще мойся, воды не бойся"-Эта пословица учит, что надо чаще умываться. Водой мы смываем не только грязь, но и вредные микробы.

"Здоровые зубы-здоровью любы"-Зубы -всегда показатель здорового человека. Ведь микробы от больных зубов попадают в желудок и приводят его к различным заболеваниям. Поэтому нужно всегда чистить зубы по необходимости.

"Лук-здоровью друг"-Лук очень полезен. Он помогает противостоять болезненным бактериям, поскольку насыщает наш организм полезными веществами.

"Сон-лучше всякого лекарства"-Во сне наш организм не только отдыхает, но и проводит важные функции для поддержания иммунитета. Поэтому полноценный сон очень важен для здоровья.

"Пешком ходить-долго жить"-Означает соблюдение простых правил здорового образа жизни, продлевает жизнь и дарует долголетие.

"Его и муха крылом убьет"-Пословица о человеке, который не следит за своим здоровьем, и поэтому слабый.

"Отдай физкультуре время-взамен получишь здоровье" -Подтверждает, что сила тела и крепость духа — это и есть здоровье.

Пословицы и поговорки о здоровье

- ❖ Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.
- ❖ Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.
- ❖ Береги честь смолоду, а здоровье под старость.
- ❖ Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- ❖ Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
- ❖ Не рад больной и золотой кровати.
- ❖ Не больной привередлив – боль.
- ❖ Каждому своя болезнь тяжела.
- ❖ Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
- ❖ Болезнь не по лесу ходит, а по людям.
- ❖ Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- ❖ Болячка мала, да болезнь велика.
- ❖ Быстрого да ловкого болезнь не догонит.
- ❖ Болен - лечись, а здоров - берегись.
- ❖ В добром здоровье и хворать хорошо.
- ❖ Где здоровье - там и красота.
- ❖ Горьким лечат, а сладким калечат.
- ❖ Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- ❖ Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял.
- ❖ Двигайся больше, проживёшь дольше.

Народные пословицы

- ❖ Береги платье снова, здоровье смолоду.
- ❖ Болезнь ищет жирную пищу.
- ❖ Брюхо больного умнее лекарской головы.
- ❖ Боль весть подает, потому покоя не дает.
- ❖ В вине больше погибают, чем в море утопают.
- ❖ В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
- ❖ В грязи жить — чахотку нажать.
- ❖ В стоячей воде всякая нечисть заводится.
- ❖ Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- ❖ В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
- ❖ Горьким лечат, сладким калечат.
- ❖ Гляди в ноги: ничего не найдёшь, хоть нос не расшибёшь.
- ❖ Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
- ❖ Двигайся больше, проживёшь дольше.
- ❖ Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
- ❖ Жарок день — уйди в тень.
- ❖ Живешь каково и здоровье таково.
- ❖ Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
- ❖ Здоровье не купишь — его разум дарит.
- ❖ И старым и молодым вреден табачный дым.
- ❖ Какие мысли такие и сны.
- ❖ Когда болеешь — жаль себя, а поправишься — жаль истраченных денег.
- ❖ Лучше сорок раз вспотеть, чем один заиндеветь.
- ❖ На всякую болезнь зелье вырастает.
- ❖ Недосыпаешь — здоровье теряешь.
- ❖ От переедания люди умирают чаще, чем от голода.
- ❖ От наркоты не жди доброты.
- ❖ После обеда полежи, после ужина походи.
- ❖ Сердобольный врач ухудшает страдания.
- ❖ Сладко есть и пить, по врачам ходить.
- ❖ Самого себя лечить, только портить.
- ❖ Сто болезней начинаются с простуды.
- ❖ Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- ❖ Хорошее лекарство горько на вкус.
- ❖ Хочешь кашлянуть, рот прикрыть не забудь.
- ❖ Чем от боли ныть, лучше лекарства пить.

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.
- ❖ Смолodu 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.