**ФЕВРАЛЬ**

**КАРТОТЕКА ЗАГАДОК И ПОСЛОВИЦ О ЗОЖ.**

**Загадки о здоровье**

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (Зубная щетка)

Дождик теплый и густой:

Этот дождик не простой,

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов. (Душ)

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут.

А ударят – нипочем

Не угнаться за… (Мячом)

Его все гладят и купают,

А он худеет, будто тает,

Теряет форму, вид и вес

И, наконец, исчезнет весь.  
Но он надежный ваш дружище,

Общаясь с ним, мы станем чище. (Мыло)

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет он про нос. (Носовой платок)

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)

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ... (Мяч)

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)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. (Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (Лыжи)

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

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)

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

Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

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

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

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)

Эстафета нелегка.   
Жду команду для рывка. (Старт)

На квадратиках доски

Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни**.

Здоровье в порядке?  Спасибо зарядке!!!

Чистота – залог здоровья.

Чеснок да лук от семи недуг.

Чистая вода – для хвори беда.

В здоровом теле – здоровый дух.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Еле-еле душа в теле.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Горьким лечат, а сладким калечат.

С больной головы да на здоровую.

У кого что болит, тот о том и говорит.

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.   
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.

**Высказывания великих людей и наших современников о здоровье.**

Одна боль всегда уменьшает другую. (Чехов А. П.)

Здоровье дороже золота. (Шекспир У.)

Нельзя врачевать тело,

не врачуя души. (Сократ)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Фонвизин Д.)

Чувство выздоровления – одно из самых сладостных. (Пушкин А. С.)

При болезни бывает,

 полезна легкая суровость, - она придает уверенности. (Гюго В.)

Работа необходима для здоровья. (Гиппократ)

Надо непременно встряхивать себя физически,

чтобы быть здоровым нравственно. (Толстой Л. Н.)

Лучший врач тот,

 кто знает бесполезность большинства лекарств. (Франклин Б.)

Человек любит поговорить о своих болезнях,

а между тем это самое неинтересное в его жизни. (ЧеховА. П.)

Без здоровья невозможно и счастье. (Белинский В. Г.)

Лечит болезни врач,

но излечивает природа. (Гиппократ)