**Пословицы о здоровье и спорте.**

* Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
* Двигайся больше - проживешь дольше.
* Где здоровье - там и красота.
* Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.
* Здоровому все здорово!
* Кто спортом занимается, тот силы набирается.
* Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
* Каждый кузнец своего здоровья.

**Лев Николаевич Толстой**

**«Три калача и одна баранка»**

**(Басня)**

Одному мужику захотелось есть. Он купил калач и съел; ему все еще хотелось есть. Он купил другой калач и съел; ему все еще хотелось есть. Он купил третий калач и съел, и ему все еще хотелось есть. Потом он купил баранок и, когда съел одну, стал сыт. Тогда мужик ударил себя по голове и сказал:«Экой я дурак! что ж я напрасно съел столько калачей? Мне бы надо сначала съесть одну баранку».

**«Драгоценное лекарство»**

***Вьетнамская сказка***

Шел по дороге прохожий. Шел он издалека, сильно устал, был очень голоден, а в кармане у него не было ни гроша. Постучал он в первый повстречавшийся ему на пути дом и попросил у хозяйки что-нибудь поесть:

– Я умираю от голода, – сказал он. – Денег у меня нет, но я могу заплатить тебе за еду более ценным, чем деньги. Я раскрою тебе секрет одного драгоценного ле­карства, которое может исцелить умирающего. До сих пор я никому не говорил о своей тайне, но если я умру, секрет мой умрет вместе со мной и никто о нем не узнает. Покорми меня, и я расскажу тебе о нем.

 Хозяйка не заставила себя долго упрашивать и по­спешила подать на стол. А когда гость насытился, по­дала ему перо, бумагу и сказала:

– Теперь пиши свой рецепт!

– О! Это очень нужное и драгоценное лекарство, – ответил на это прохожий, – я расскажу тебе, но записы­вать на бумагу не надо. Следуй за мной! Ты увидишь все сама!

Гость и хозяйка вышли из дома, и пошли по дороге. Спутник молчал, и хозяйка забеспокоилась:

– Ну, скоро ли мы придем?

– Осталось еще немного пройти. Ты все увидишь своими глазами, я дам рецепт в твои собственные руки.

Когда они подошли к полю, на котором созрел **рис**, прохожий остановился, вырвал один колосок и протянул его женщине.

– Вот и чудо, о котором я тебе говорил. Это лекар­ство спасает людей. Ведь подумай, если бы не было риса – я умер бы, не дожив до сегодняшнего дня.

Хозяйка оторопела: все оказалось простым, а она ждала чуда. Она смотрела на рисовое поле, как будто в первый раз видела его. А человек продолжал:

 – Верно я говорю? **Это драгоценное лекарство спасло многих людей, постарайся и ты иметь его побольше.** Сказал так прохожий, поклонился женщине и опять зашагал по дороге.

Карлсон и тефтели.

(отрывок для чтения)

Прекрасная игра!

Красив я и умен,

И ловок, и силен!

Люблю играть,

люблю… жевать.



Но ведь Карлсон только что заявил, что обожает сочные вкусные мясные тефтели, - значит, надо во чтобы то ни стало угостить его тефтелями, а то он еще обидится на Малыша и больше не захочет с ним играть… Ах, как много теперь зависело от этих, вкусных мясных тефтелей!

- Подожди минутку, - сказал Малыш. - Я сбега на кухню за тефтелями.

Карлсон одобряюще кивнул головой.

- Неси скорей! - крикнул он вслед Малышу. - Одними картинами сыт не будешь!

Малыш примчался на кухню. Мама в клетчатом переднике стояла у плиты и жарила превосходные тефтели. Время от времени она встряхивала большую сковородку, и плотно уложенные маленькие мясные шарики подскакивали и переворачивались на другую сторону.

**Загадки о блюдах, входящие в состав обеда.**

( Приложение к занятию № 6)

|  |  |
| --- | --- |
| И уха он, и бульон,  Щи, рассольник - тоже он.  Он гороховый, капустный  И, конечно, очень вкусный.  Суп | Наступает час **обеда:**  Мой-ка руки, непоседа!  Из мяса, овощей и круп  Сварила мама вкусный…  Суп |
| Не окрошка и не супчик.  Свекла в нем, морковь, огурчик.  Подают нам на обед  С постным маслом...  Винегрет | Оно трясется на столе,  А называется…  Желе  Пшеничные кафтанчики,  В кафтанчиках — кабанчики.  Пельмени |
| Кто я? А я и не знаю.  По-всякому все называют.  Скажут мне, что я — она,  То кончаюсь я на «шка».  Вот возьми ты и проверь \_  Если он я, то на «фель».  Я в земле расту всё лето,  И заслуга ваша это  В том, что снежною зимой  Вы все дружите со мной.  И пекут меня, и жарят,  И в мундире обожают.  Картофель, картошка | В нём есть яблоки и груши,  Виноград и абрикос.  Он на летнем солнце сушен,  Чтобы я зимой подрос.  Жаль, что пёс не ест такого,  И не пьёт его мой кот:  Чтоб я умным был, здоровым,  Мама варит мне ... КОМПОТ |
| Мы порой как будто ушки,  Бантики, рожки, ракушки.  Любят взрослые и дети  И колечки, и спагетти.  А добавь в нас тертый сыр –  Будет настоящий пир.  Макароны |  |

**ПОСЛОВИЦЫ О ХЛЕБЕ.**

Не будет **хлеба**, не будет и обеда.

**Хлеб** - драгоценность, им не сори, хлеба к обеду в меру бери.

**Хлеба** ни куска, так и в тереме тоска, а хлеба край, так и под елью рай.

**Хлеба** ни куска, так и в горле тоска.

**Хлеб** греет, не шуба.

**Хлеб** сердце человеку укрепит.

**Хлеб** бросать — труд не уважать.

**Хлеб** везде хорош, и у нас и за морем.

**Загадки о хлебобулочных изделиях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В кусочке сдобного теста  Нашлось для начинки место,  Внутри него не бывает пусто –Там часто мясо или капуста.  **Пирожок** | Маленькое, сдобное,  Круглое, съедобное.  Я один тебя не съем,  Разделю ребятам всем.  **Бублик** | Мы в пакете сто нулей  С маком замечаем.  Бабушка, чаек налей,  Их сгрызем за чаем.  **Сушки** |
| Сверху - ромбиком узоры,  А начинка в них внутри.  Быстро чайные приборы  В кухне с полочки бери.  **Вафли** | Очень ароматные,  Сладкие и мятные.  Сверху мы в глазурном глянце,  Словно в радостном румянце.  **Пряники** | Резные, крученые,  С начинкою, слоеные.  Вкусно - просто объеденье!  Это что? - Это... (**печенье**) |

**Песня «Надо спортом увлекаться»**

Как только просыпаешься,

Зарядку делай, друг.

Тогда лишь только радостным

Будет все вокруг.

В любую ты погоду

Беги скорей гулять

Тогда ты, тогда ты

Закаленным сможешь стать.

**Припев.** Надо спортом увлекаться,

Заниматься каждый день.

Надо мне тренироваться,

И не слушать лень.

Стану сильным и подтянутым,

мои друзья.

Прохлаждаться на кровати

Мне никак нельзя.

Буду в речке плавать,

Кататься на коньках

Мое здоровье.

Все в моих руках.

**Припев.**

**Викторина** «Витаминные продукты».

(Приложение к занятию № 13)

**1 конкурс «Загадки о фруктах и ягодах».**

Этот фрукт на вкус хорош  
И на лампочку похож.  
***- груша –***

Весит на ветке колобок,  
Блестит его румяный бок.  
***- яблоко –***

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин -  
Это спелый …  
***- апельсин –***

Ни в полях и ни в садах,  
Ни у вас и ни у нас,  
А в тропических лесах  
Вырастает …  
**- ананас –**

Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
***- малина –***

Красна, сочна, душиста,  
Растет низко, к земле близко.  
***- земляника –***

Под листом на каждой ветке  
Сидят маленькие детки.  
Тот, кто деток соберёт,  
Руки вымажет и рот.  
***- черника –***

Долгоножка хвалится:  
- Я ли не красавица?  
А всего-то косточка  
Да красненькая кофточка!  
***- вишня -***

**2 конкурс : отгадай Кроссворд «Овощи» и получи советы из энциклопедии.**

***Советы из энциклопедии:***

1. При простуде пить чай с малиной.

2. От насморка полезен свекольный сок.

3. При кашле пьют настой редьки на меду.

4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.

5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

**«Спор овощей»**

(Приложение к занятию № 14)

**Осень.**

Урожай у вас хорош, уродился густо:

И морковка, и картошка, белая капуста,

Баклажаны синие, красный помидор

Затевают длинный и серьезный спор.

Кто из вас, из овощей, и важнее, и нужней?

Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Выскочил горошек, ну и хвастунишка!

**Горошек.**

Я такой хорошенький, зелененький мальчишка!

Если только захочу, всех горошком угощу!

(Угощает всех горошком.)

**Осень.** От обиды покраснев, свекла проворчала…

**Свекла.** Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала.

Свеклу надо для борща и для винегрета.

Кушай сам и угощай – лучше свеклы нету.

Капуста (перебивая). Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты сварят щи. А какие вкусные пироги капустные!

**Огурец** (задорно).

Очень будете довольны, съев огурчик малосольный.

А уж свежийогуречик всем понравиться, конечно!

(Угощает всех огурцами.)

**Редиска** (скромно).

Я – румяная редиска, поклонюсь вам низко – низко.

А хвалить себя зачем? Я и так известна всем.

**Морковь** (кокетливо).

Про меня рассказ недлинный: кто не знает витамины?

Пей всегда морковный сок и грызи морковку –

Будешь ты тогда, дружок, сильным, крепким, ловким.

(Угощает всех морковкой.)

**Помидор**.

Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного.

Самый вкусный и приятный уж, конечно, сок томатный.

(Ребята пьют сок.)

**Осень.**

У окна поставьте ящик. Поливайте только чаще.

И тогда, как верный друг, к вам придет зеленый… (лук)

**Лук.**

Я приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

Угадали? Я ваш друг, я просто зеленый лук!

**Картошка** (скромно).

Я, картошка, так скромна – слова не сказала –

Но картошка так нужна и большим и малым!

**Осень.**

Спор давно кончать пора! Спор давно кончать пора! Овощи (хором)

Спорить бесполезно!

(Слышится стук в дверь.Все овощи замолкают.)

**Овощи.**

Кто-то, кажется, стучит… (входит доктор Витамин Витаминыч)

**Овощи.**

Это доктор Витамин Витаминыч!

**Витамин Витаминыч.**

Ну, конечно, это я!

О чем спорите, друзья?

**Овощи.**

Кто из нас, из овощей, всех вкусней и всех важней?

Кто при всех болезнях будет всем полезней?

**Витамин Витаминыч** (расхаживая).

Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить.

Все без исключенья, в этом нет сомненья!

В каждом польза есть и вкус, и решить я не берусь:

Кто из вас вкуснее? Кто из вас нужнее?

**Овощи** (хором):

Ешьте больше овощей –

Будете вы здоровей!

**Вредные советы Григория Остера.**

**Посещайте почаще**

Театральный буфет.

Там пирожные с кремом,

С пузырьками вода.

Как дрова на тарелках

Шоколадки лежат,

И сквозь трубочку можно

Пить молочный коктейль.

Не просите билеты

На балкон и в партер,

Пусть дадут вам билеты

В театральный буфет.

Уходя из театра,

Унесете с собой

Под трепещущим сердцем,

В животе, бутерброд.

**Если вас зовут обедать,**

Гордо прячьтесь под диван

И лежите там тихонько,

Чтоб не сразу вас нашли.

А когда из-под дивана

Будут за ноги тащить,

Вырывайтесь и кусайтесь,

Не сдавайтесь без борьбы.

Если все-таки достанут

И за стол посадят вас,

Опрокидывайте чашку,

Выливайте на пол суп.

Зажимайте рот руками,

Падайте со стула вниз.

А котлеты вверх бросайте,

Пусть прилипнут к потолку.

Через месяц люди скажут

С уважением о вас: "С виду он худой и дохлый,

Но зато характер тверд".

Песня "Урожай собирай"

**(музыка: Филиппенко, слова:Волгиной)**

Мы корзиночки несем,

Хором песенку поём.

Урожай собирай,

Да на зиму запасай!

Ой-да, собирай

И на зиму запасай!

Мы - ребята молодцы,

Собираем огурцы,

И фасоль, и горох -

Урожай у нас неплох!

Ой-да, и горох,

Урожай у нас неплох!

Ты, пузатый кабачок,

отлежал себе бочок!

Не ленись, не зевай,

А в корзину полезай!

Ой-да, не зевай,

А в корзину полезай!

Едем, едем мы домой

На машине грузовой.

Ворота отворяй,

Едет с поля урожай!

Ой-да, отворяй,

Едет с поля урожай!