



**ОБЛАСТНАЯ  
ИНТЕРНЕТ-АКЦИЯ**

**«БУДЬ**

**ЗДОРОВ»**

**МБДОУ «Детский сад № 4»  
г. Харовск**



**ВСЕМ ИЗВЕСТНО,  
ВСЕМ ПОНЯТНО,  
ЧТО ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ ПРИЯТНО.  
ТОЛЬКО НУЖНО  
ЗНАТЬ,  
КАК ЗДОРОВЫМ  
СТАТЬ!**



Каждый день  
зарядку,

Очень нравится нам вместе по  
порядку:

Головой качать, руки  
поднимать,

Наклоняться, кувыркатся,  
Приседать, вставать

И друг друга догонять,





**С физкультурой мы  
дружны,**

**В зале занимаемся.**

**Упражнения для нас**

**Полезными являются.**





**Весело, весело на улице гулять,**

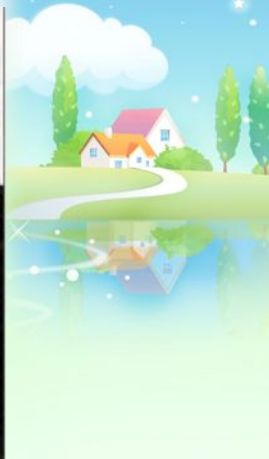
**Весело, весело на улице играть.**

**С горки мы катаемся,**

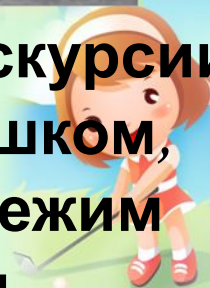
**Лепим мы снежки,**

**Из песка румяные печем мы пирожки.**

**Свежий воздух помогает,**



**Нам нравятся экскурсии:  
Когда идем пешком,  
Мы дышим свежим  
воздухом**





**Нужно всем нам  
закаляться,**

**Чтоб с болезнями не  
знаться.**

**Про микстуры и  
лекарства**

**Позабудем навсегда,**





Каждый год, каждый год  
Нас спортивный праздник ждёт –  
«Папа, мама, я – спортивная  
семья»!

Мы к спорту приобщаемся

И здорово живём,

С друзьями соревнуемся,

Болезнь нам нипочём.







Каждый год семью лыжня  
зовёт,

Каждый год соревнуется  
народ.

Мама вперёд бегут,  
Детям эстафету передают.  
Дети мчатся к папам,



Ещё одна «изюминка» в саду у нас живёт –

Мы дружим очень с «Севером» уже не первый год.

В ФОКе «Север» как всегда идеальна чистота,

Залы светлые, большие, для здоровья – красота.

Там ждёт нас физкультура,

Здоровый образ жизни,

Ведь мы уже как взрослые, мы уже большие.





В городе для нас  
проводят «Шашечный  
турнир»,

Игроки туда приходят

Лучшие для игр.

Выявляют чемпионов,

В шашечной игре,

Награждают чемпионов





Любим лыжи, любим  
теннис,

А ещё коньки.

В бадминтон играем

довко



# «Масленичные старты»

Обычно проходят в марте.

Эти соревнования означают зимы окончание.

На лыжах мы бежим  
Под разными



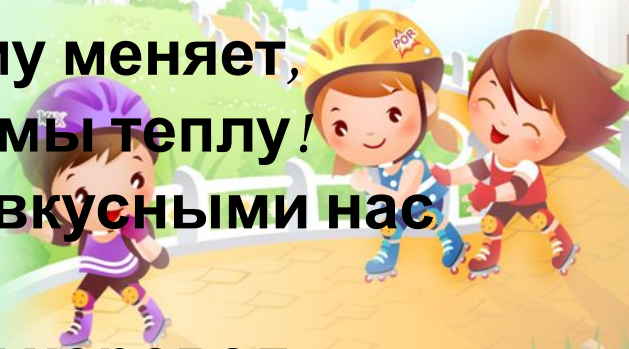


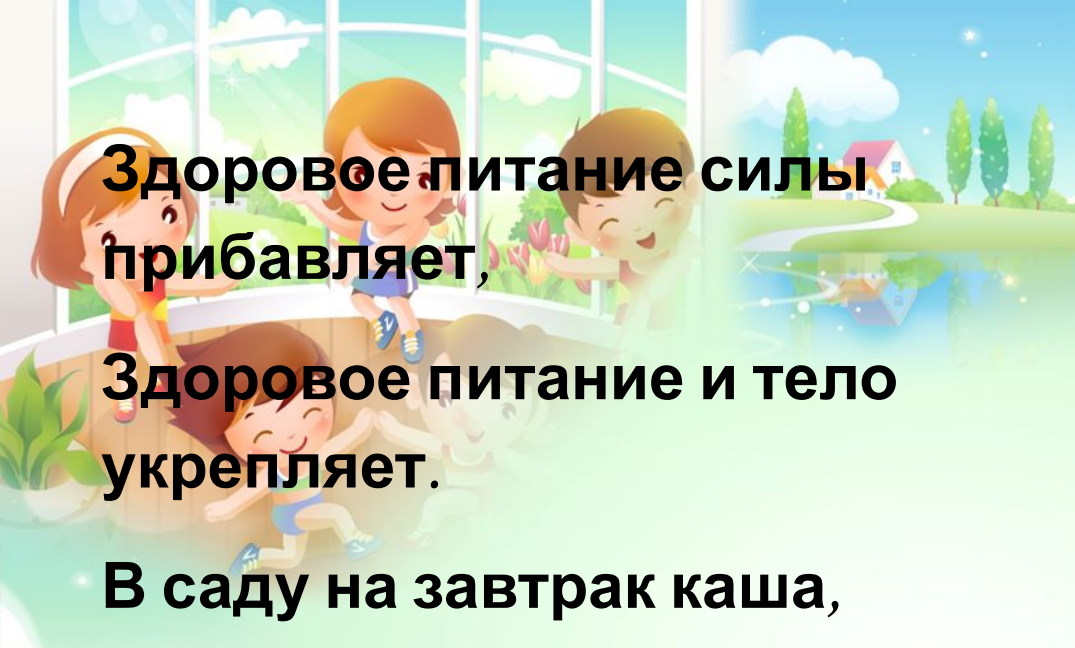
**Мы спортсмены-  
легкоатлеты  
Нам исполнилось семь  
лет.  
Впереди нас ждут  
соревнования –  
Нелегкие испытания.  
Много мы тренировали  
А теперь пришла пора  
Показать свои умения.**





**Масленицу – вкусный  
праздник  
Встречаем мы в конце  
зимы.  
Весна зиму меняет,  
Как рады мы теплу!  
Блинами вкусными нас  
угощают,  
Ведем мы хоровод,**





**Здоровое питание силы  
прибавляет,**

**Здоровое питание и тело  
укрепляет.**

**В саду на завтрак каша,**

**А на обед – второе, суп.**

**На полдник – фрукты, сок,  
компот,**



**На ужин запеканка ждёт.**

**В них много витаминов,**

**Полезных нам веществ.**

**Всё это помогает**





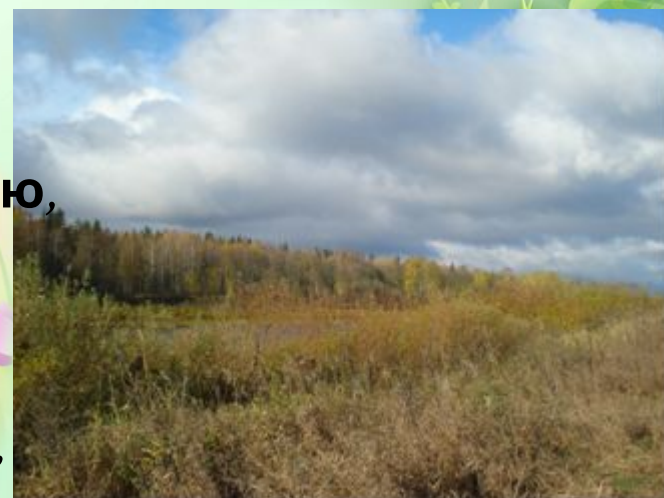


**Есть у нас традиция –  
Бывать на Бережке.**

**Там воздух чистый  
северный**

**И речка вдалеке.**

**Туда мы ездим осенью,  
Когда ещё тепло,  
Играем на природе,**





**ЗА здоровый образ жизни**

**И всем дадим совет:**

**Дружите вы со спортом**

**С самых малых лет.**

**Играйте, закаляйтесь,**

**Ходите вы пешком, правильно  
питайтесь**

**И будет вам не страшен болезненный  
синдром.**

**Желаем всем здоровья**

**Удач во всём, всегда.**

**Когда ведь есть здоровы**

**Вот это красота!**





**АВТОР И**

**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА,**

**АВТОР СТИХОВ –**

**САБЛИНА ЛЮДМИЛА СЕРГЕЕВНА –**

**ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ**

**МБДОУ**

**«ДЕТСКИЙ САД №4»**

**г. ХАРОВСКА**