



**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





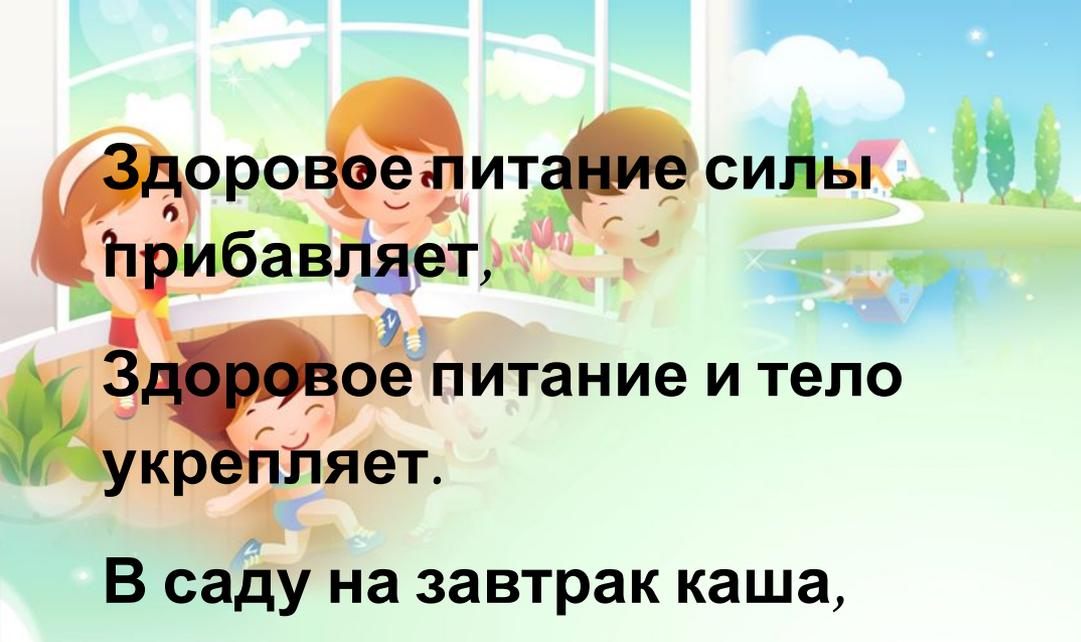
**Мы спортсмены-
легкоатлеты
Нам исполнилось семь
лет.
Впереди нас ждут
соревнования –
Нелегкие испытания.
Много мы тренировали
А теперь пришла пора
Показать свои умения.**





**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.

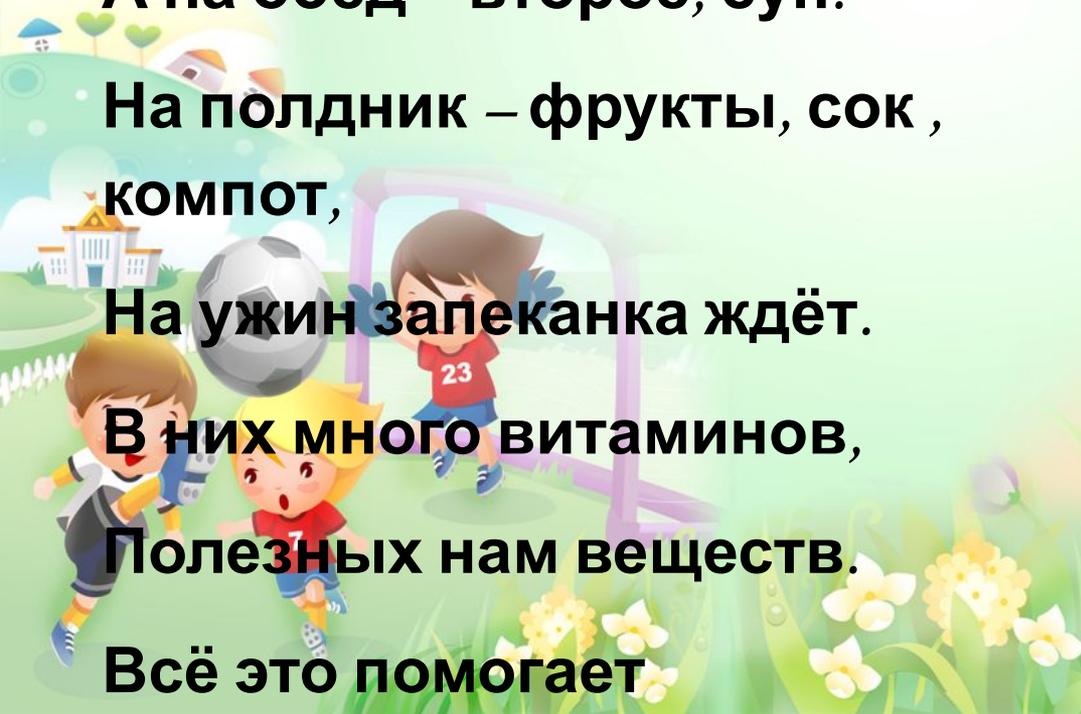
**На полдник – фрукты, сок,
компот,**

На ужин запеканка ждёт.

В них много витаминов,

Полезных нам веществ.

Всё это помогает



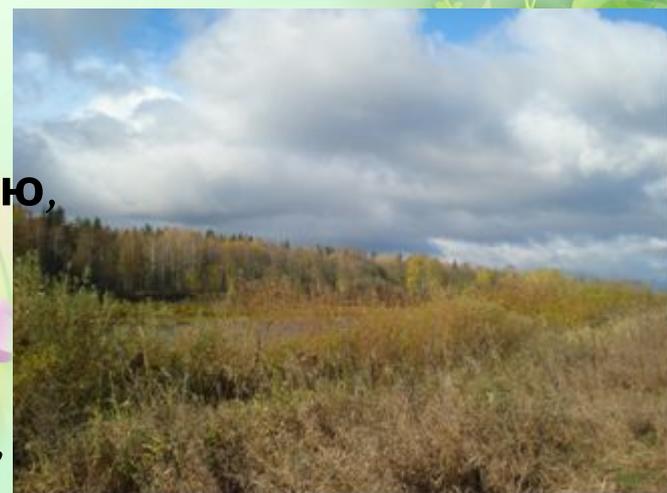


**Есть у нас традиция –
Бывать на Бережке.**

**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