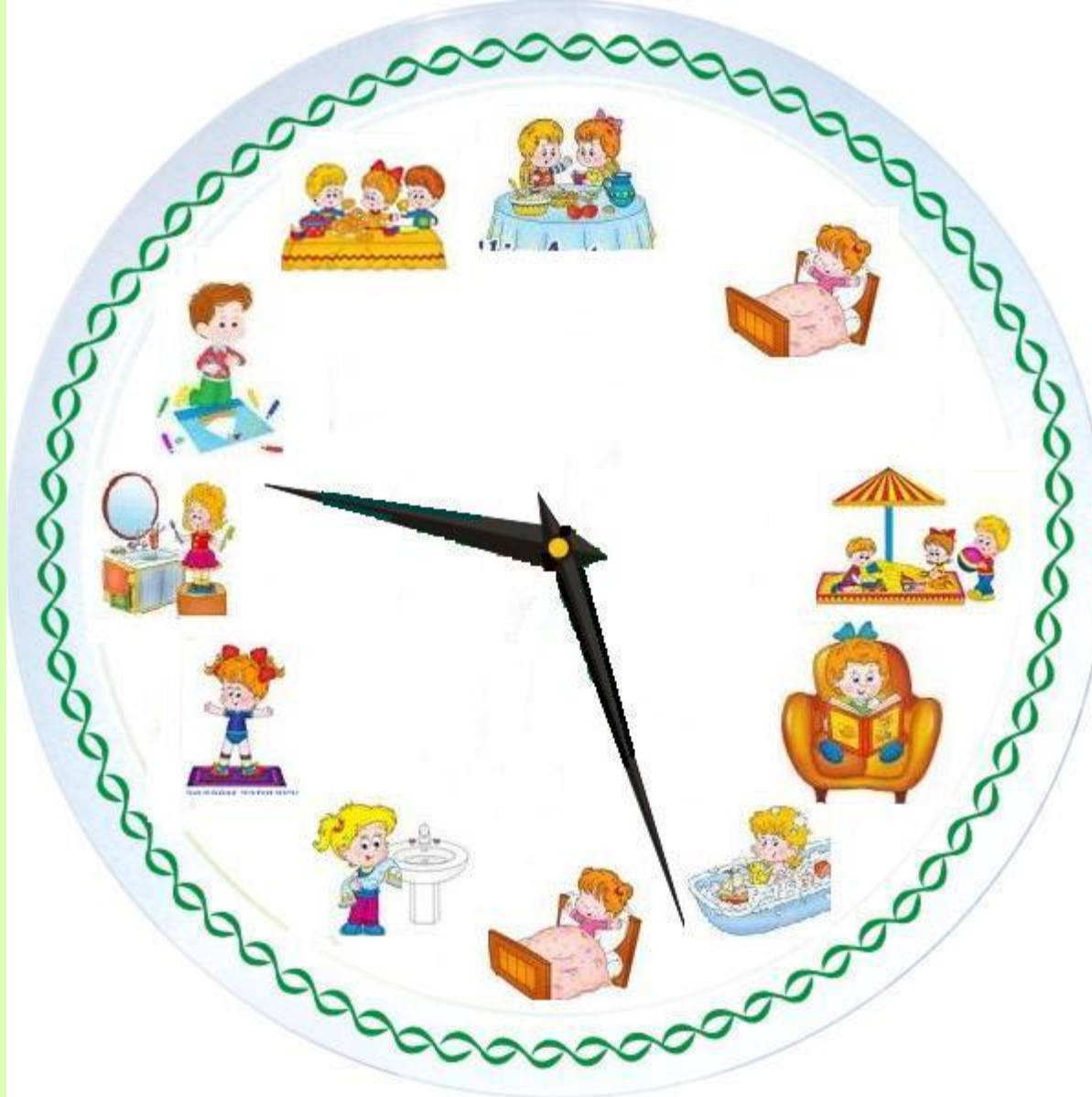


Советы



Айболита



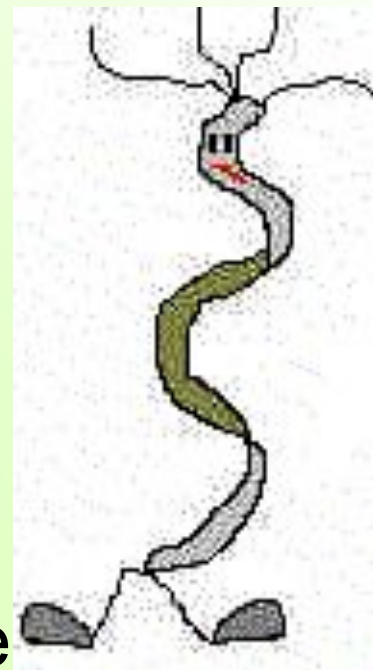
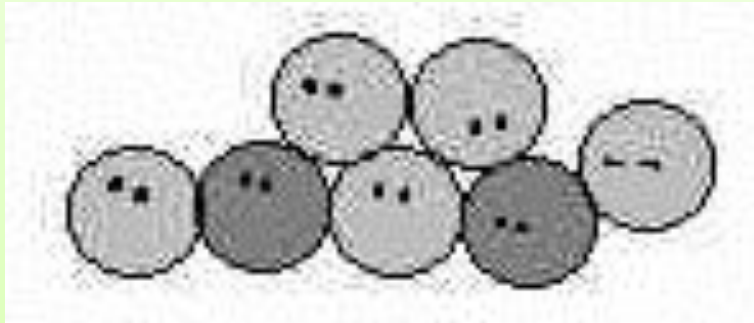
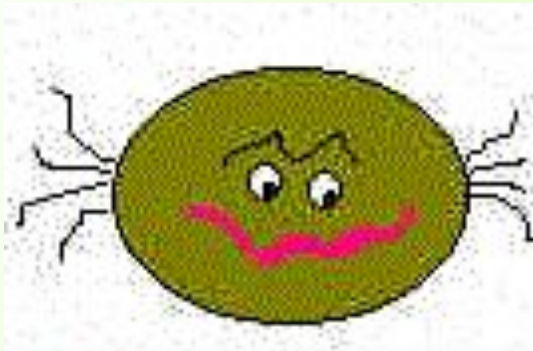
**Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.**



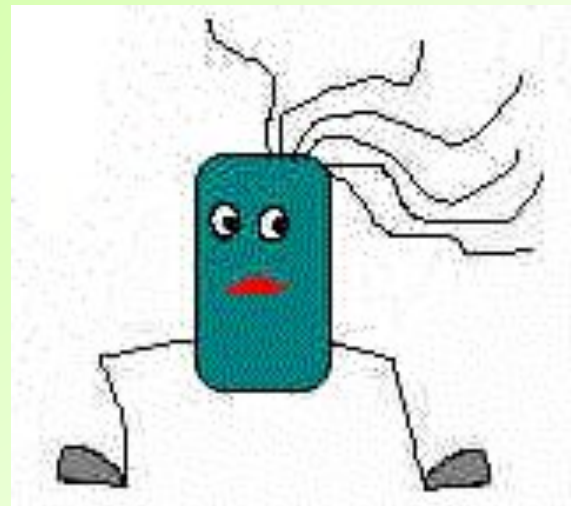
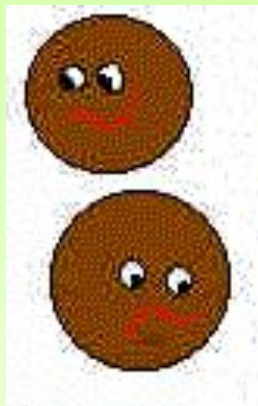
**Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!**



Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся.  
Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся.  
Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся,  
В садик смело отправляйся.



У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый де





Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,  
рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда, витаминами  
полна!

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки .  
Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:  
К стоматологу идём в год два раза на приём.  
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.







**На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе: одеваться по погоде!**



Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!





Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.





Лето - время закаляться,  
загорать, в реке купаться,  
Но в веселье развлечений  
не забудь о гигиене!

**Вот те добрые  
советы,  
В них и спрятаны  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить.  
Научись его  
ценить!**



# Так говорят в народе:

- От хорошего сна молодеешь.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Пешком ходить – долго жить.
- Чистота – половина здоровья.
- После обеда полежи, после ужина походи!
- Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.

# «Весёлая зарядка»

- Чтобы мы никогда не болели, (ходьба)
- Чтобы щёки здоровым румянцем горели, (рывки руками перед грудью и в разные стороны)
- Чтоб в саду и дома бодрыми были. (приседания)
- Чтобы было здоровье в отличном порядке, (вдох и выдох)
- Всем нужно с утра заниматься зарядкой. (хлопки)

Доброго здоровья!