

**Полезные советы
о здоровом
образе жизни.**



**И купаться в речке
бурной.
Закаляться,
обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В теплом доме не
таясь,
По земле гулять
свободно,
Красоте дивясь
природной!
Вот тогда начнете
жить!
Здорово здоровым
быть!!!**

**Тот, кто верит в свои
силы,
В доброту и красоту
Никогда и у здоровья
Не останется в долгу.**



**Очень важен спорт для
всех.**

Он-здоровье и успех!

Зарядку делаем с утра-

Здоровы будем мы всегда!



**Если хочешь быть
здоровым,
Обойтись без докторов-
Закаляйся, умывайся,
Спортом разным
занимайся!**



**Чтобы быть всегда
здоровым
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом
заниматься
И здоровым не скучать.**



*Я качаюсь на качели,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ
жизни
Очень я вести хочу.*



*Не боюсь я нипочем
Ни хвори, ни болезни.
Потому что я веду
Здоровый образ жизни!*



**Каждый раз после
прогулки
Руки мы спешим
помыть.
Чтобы не было
микробов,
В чистоте должны**



**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты.**

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!!!



*Песни кто всегда поет
И с улыбочкой живет,
Ничего тому не
страшно*

*Буду я зарядку
делать,
Буду крепок я всегда.
И сибирского
здоровья
Будет много у меня.*



**Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья.**

**С ними будем мы
дружить,
Чтоб здоровыми нам
быть!**



**По телевизору
тюлень**

**Смотрел
мультфильмы целый
день.**

А после, целую неделю





*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе
Одеваться по погоде.*



*За осанкой ты следи
Спину, выпрямив, держи.*

*Если сядешь
заниматься*

Правильно всегда сиди.



**Соблюдай режим дня-
Это важно для тебя.
Вовремя ложись ты
спать,
Чтобы утром бодрым
встать.**



**Все ребята точно
знают,
Что куренье – это вред.
Тот кто курит,
заражает
И себя, и рядом всех.**



*Летом ждут нас лес и
горы,
Солнце и рыбалка.
Легко я плаваю в озерах,
Нырряю как русалка.*



*Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы.
Мы здоровье укрепляем,
отдыхаем от души.*



**Всех сейчас не
перечесть.**

**Нужно нам побольше
есть**

Мясо, овощи и фрукты-

**Натуральные
продукты,**

**а вот чипсы, знай
всегда,**

Это вредная еда!



**Ты расческу уважай,
А другим ты не давай.**

**Без нее, друзья мои,
Будем мы, как дикари.**



**Помни! И без лишних
слов
Содержи их все в
порядке
Садовод своих зубов!**



**Чтобы не один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Чтоб микробам жизнь не
дать,
Руки в рот не надо брать.**

