

# **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,  
Нырять 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.





«Будьте