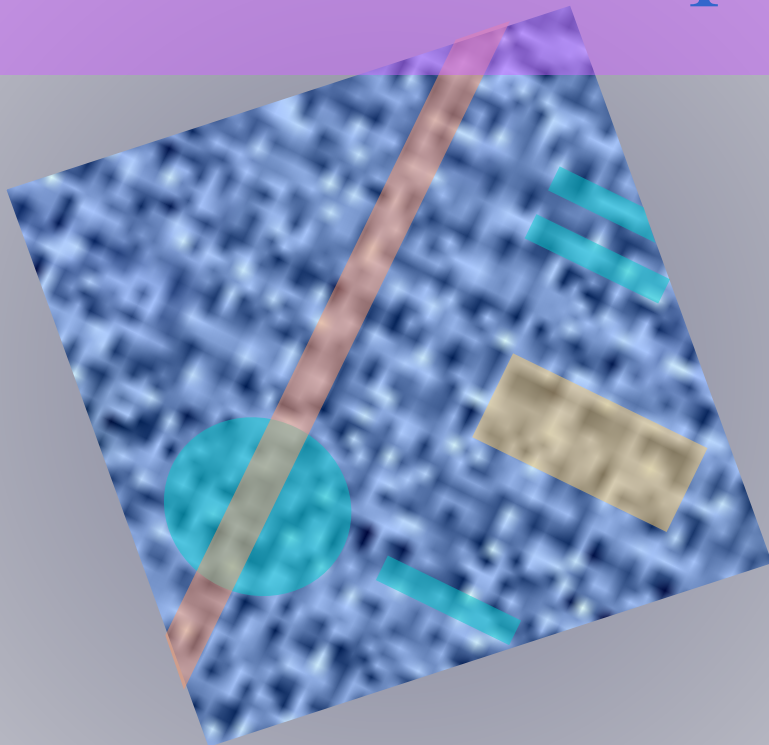


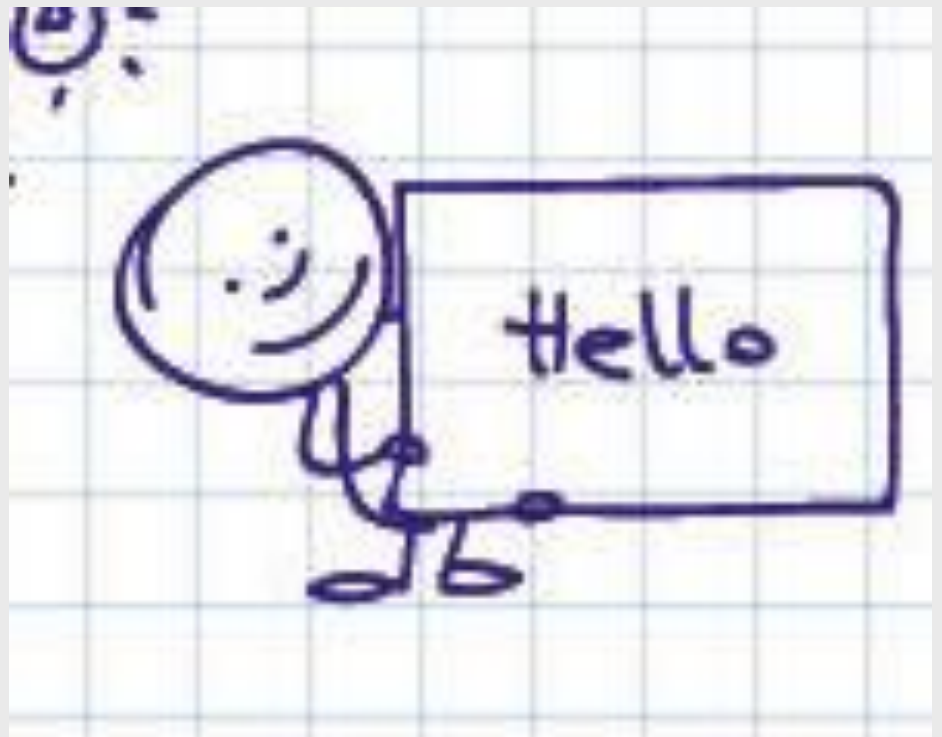
Как стать здоровым...



Руководство к действию для первоклассников.
Автор: Мовчан А. Е.,
учитель физической культуры
МОУ СОШ №45 г. Волгограда

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел...

Шаг 1



Шаг 2

С ветром, солнцем
подружился,
Чтоб дышалось хорошо...



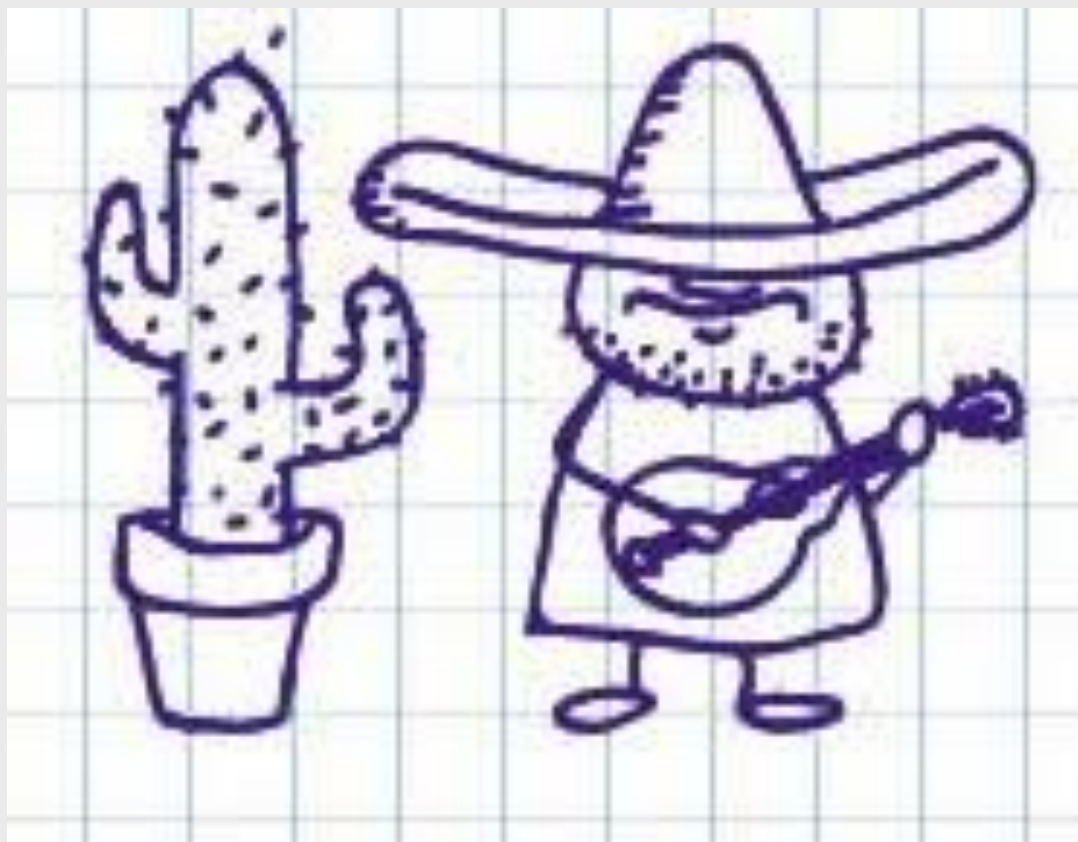
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал...



Шаг
3

Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал...

Шаг 4



Он к зубным врачам, представьте,
Не боясь совсем, пришел...



**Шаг
5**

Человечек за обедом Черный хлеб и кашу ел...

Шаг 6



Шаг 7

Вовсе не был привередой,
Не худел и не толстел...



Спать ложился в девять
тридцать,
Очень быстро засыпал...

Шаг 8



Шаг 9

С интересом шел учиться
И пятерки получал...



Каждый день он бегал,
прыгал,
Много плавал, в мяч играл.

Шаг 10



Шаг 11

Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал!





Вот все те шаги по жизни,
чтоб здоровым быть
всегда!

Стань таким же
человечком и скажи
здоровью – ДА!