



В здоровом теле, здоровый
дух!

Выполнила:
Царева С.Ю.
Воспитатель ГБДОУ №138

Чтобы быть здоровым –
надо закаляться,
Хорошо питаться
И спортом заниматься
На свежем воздухе гулять
И никогда не унывать.







Девочка проснулась

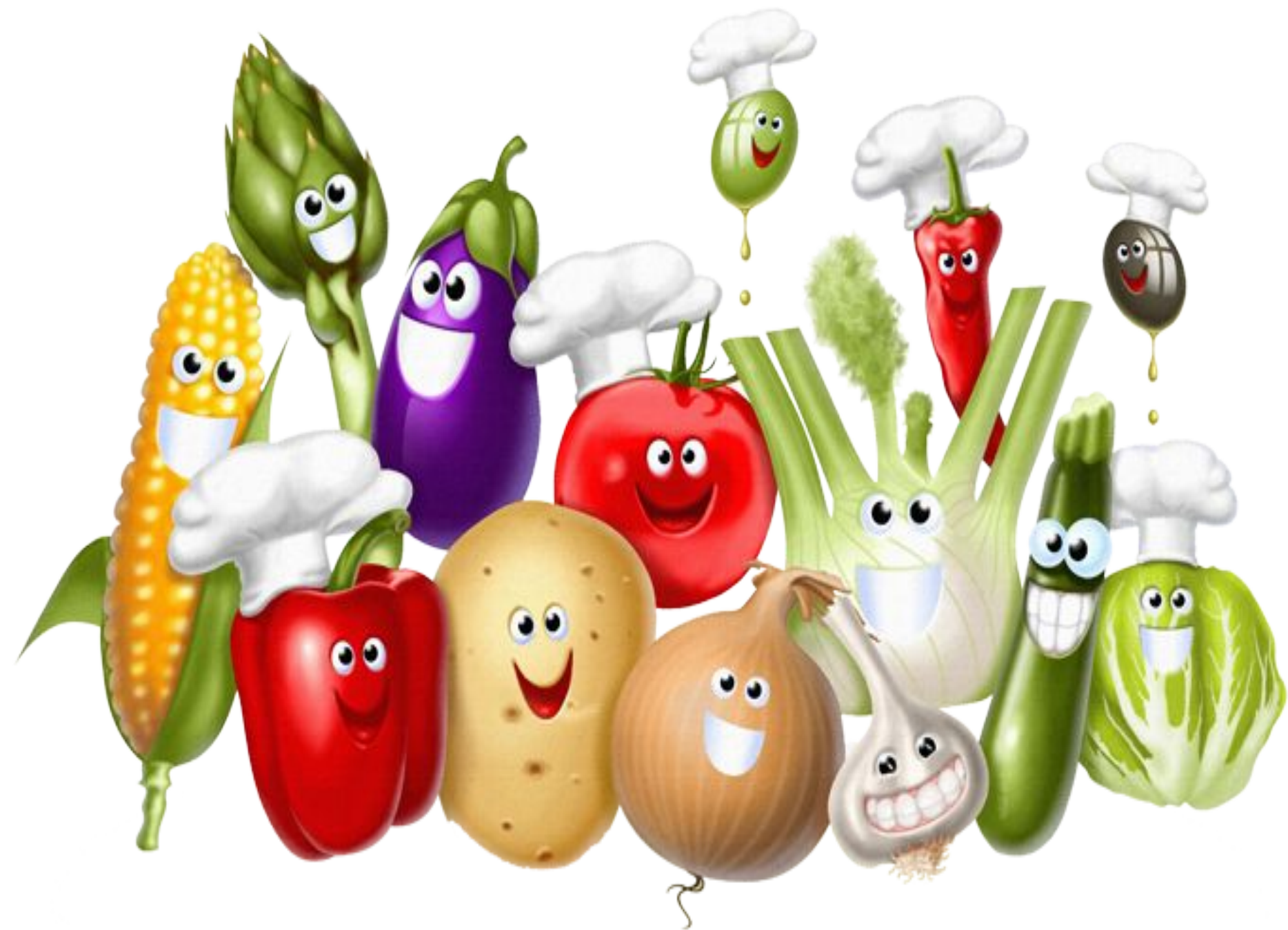












ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

С

*Земляничку ты сорвёшь -
В яголке меня найдёшь.*

*Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и в картошке,
В помидоре и горошке!*

*От простуды и ангины
Помогают апельсины.*

*Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.*



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



Д

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Плот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

