



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Инструктор по физической культуре ГБДОУ №37
Анна Валерьевна Майсак.

*Советы
Доктора
Айболита!*



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.

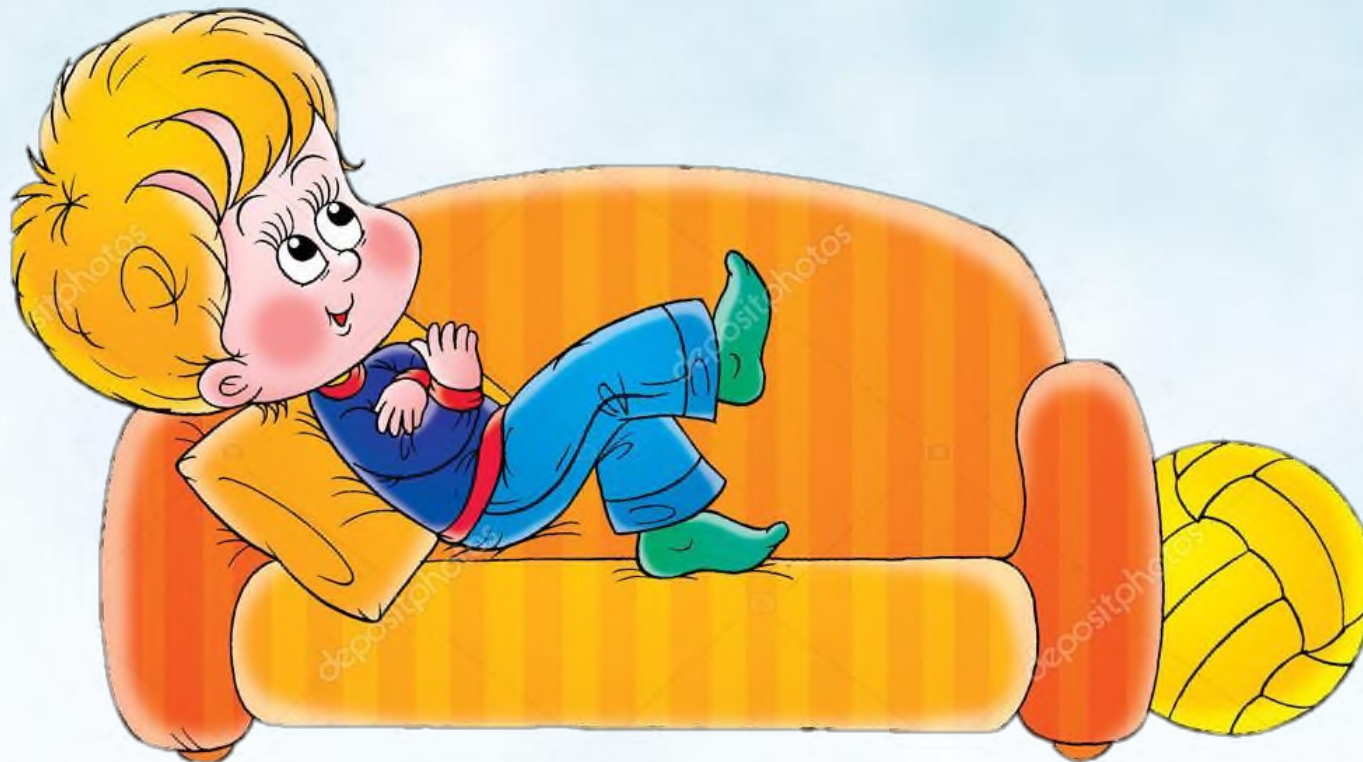
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



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



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



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров,
Здесь не нужно лишних слов!



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!



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



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



Чтоб здоровым, крепким быть
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься!



Чтоб всегда здоровым быть
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать,
Свежим воздухом дышать.



Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



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



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

