

**Здоровый образ жизни - залог успеха!!!**

**Кошкарлова Арина  
МДОУ детский сад №31 «Заря»**

**Меня зовут  
Кошкарова  
Арина. Мне 4  
года.**

**Я воспитанница  
МДОУ детский  
сад №31 «Заря». Я  
знаю , что  
здоровый образ  
жизни очень  
важен для всех и  
полезен.**



**Спорт нам плечи  
расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет  
Все ребята знают,  
Что закалка помогает,  
Что полезны нам всегда  
Солнце, воздух и вода.  
Кто с зарядкой дружит  
смело  
Кто с утра прогонит  
лень,  
Будет смелым и умелым  
И веселым целый день!**



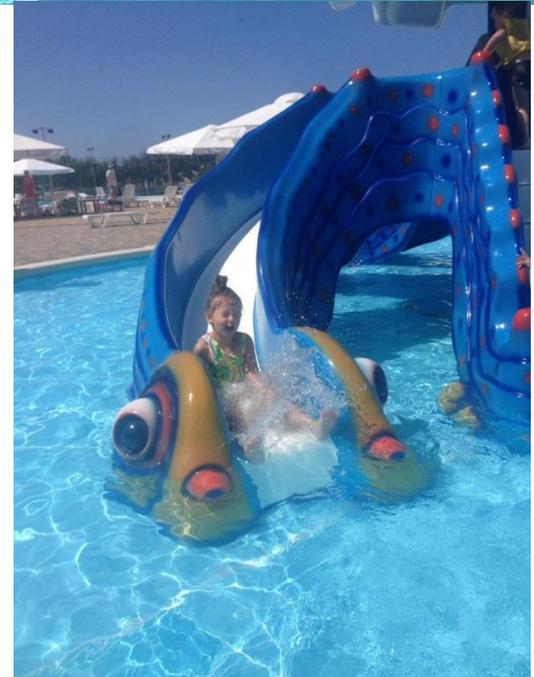


**Чтоб здоровье  
сохранить,  
Организм свой  
укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у  
дня.  
Следует, ребята,  
знать  
Нужно всем подольше  
спать.  
Ну а утром не  
лениться —  
На зарядку  
становиться!  
Чистить зубы,  
умываться,  
И почаще улыбаться.**





**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.**





**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!**

**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!**



**Я знаю , что здоровый образ жизни очень важен для всех и полезен. Поэтому , для того, чтобы быть здоровой, веселой и красивой я соблюдаю все необходимое:**

- режим дня( здоровый сон, обеденный отдых, трехразовое питание),**
- правила гигиены ( обязательно чищу зубы утром и перед сном, мою руки после прогулок, перед едой и посещением общественных мест),**
- правильное питание ( я очень люблю фрукты и овощи и знаю что в них много витаминов),**
- Спорт ( А это моя самая любимая тема, я занимаюсь эстрадно-спортивными танцами, хожу в бассейн на плавание, катаюсь на самокате, велосипеде летом , а зимой на коньках).**

**Я каждый день , вместе с родителями и младшим братиком хожу на прогулку .**

**Мне очень нравится вести активный образ жизни, у меня тренировки, прогулки, интеллектуальные занятия, поэтому на лень не остается просто времени и это очень хорошо.**

**Жить здорово и здорово!!! Чего и всем желаю)))**

