

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!**



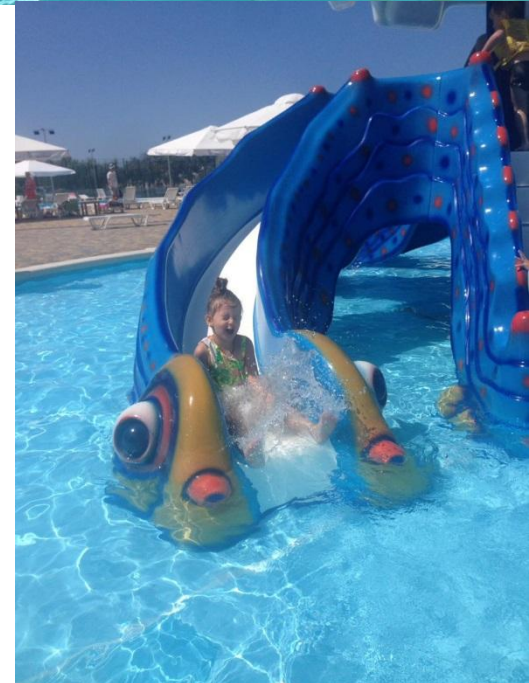


**Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у
дня.
Следует, ребята,
знать
Нужно всем подольше
спать.
Ну а утром не
лениться —
На зарядку
становиться!
Чистить зубы,
умываться,
И почаще улыбаться.**





**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.**

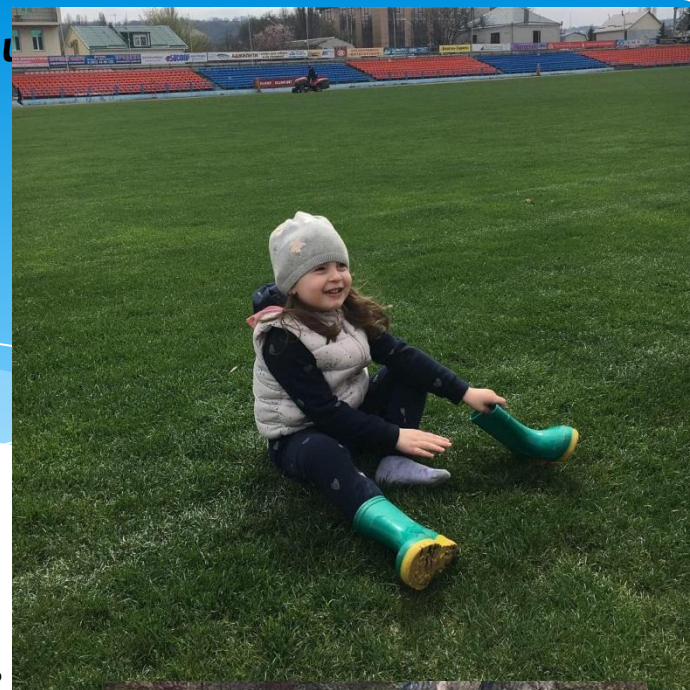
**Он поможет нам
всегда!**

**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)))

