

#### 1.Занятия физкультурой

# Какие предметы используют для занятий физкультурой и для активного отдыха:

Этот конь не ест овса-Вместо ног –два колеса. Сядь верхом и мчись на нём, Только лучше правь рулём.



Ой, насыпало снежка, Вывожу коня-дружка, За верёвочку-уздечку Через двор коня веду, С горки вниз на нём лечу, А назад его тащу



Мои новые дружки И блестящи и легки, И на льду со мной резвятся, И мороза не боятся.



Две новые кленовые Подошвы двухметровые: На них поставил две ноги И по большим снегам беги.



Железные блины Соединены, Тонкая палка-Железная скалка, Блины печёт, Силу даёт



## 2.Закаливание

Пачинать закаливание желательно летом и, конечно, если вы здоровы. Сначала оботритесь мокрым полотенцем, потом облейтесь тёплой водой, стоя босыми ногами на земле. Постепенно температуру воды

следует понижать.

#### 3. Чистота

### Что помогает быть чистым и опрятным?

Худая девчонка, Жёсткая чёлка, Днём прохлаждается, А по утрам да вечерам Работать принимается



Целых 25 зубков Для кудрей и хохолков, И под каждым под зубком Лягут волосы рядком.



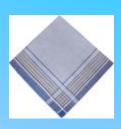
Стоит Парашка-Держит чашку, Голову склонила, Носик опустила, А из носика струится Чистая водица.



Намочи меня водой Да потри меня рукой, Как начну гулять по шее-Сразу ты похорошеешь.



Лёг в карман и караулю Рёву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слёз, Не забуду и про нос.



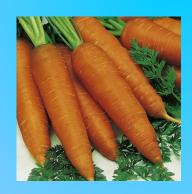
## 4.3 доровая пища

#### Что относим к здоровой пище?

Круглый толстячок Подставил солнышку бочок, Солнышко пригрело-Всё тело покраснело.



Скромная девица
В сарафан рядится,
Сарафан красный,
Длинный, атласный.
Спряталась красаДа торчит коса.



Сидит Степан-Толстый кафтан, Шапка с перьями. А снимет слёз Степан Свой кафтан-Будет океан.



Кудрява, зелена, Нарядом скромна, Мужским именем зовётся, Нежной пряности полна.



# 5. Хорошее настроение

 Когда вы раздражены, злитесь, обижаетесь на друзей или на родителей, у вас портится настроение, иногда пропадает аппетит, вам не хочется учиться, играть. Запомните: наше настроение напрямую связано со здоровьем. Поддержанию хорошего на строения способствуют занятия спортом и физкультурой, а также дружба, товарищеские отношения с одноклассниками. Помогайте друг другу!



# CTACUEO 3A BHUMAHUE!