

В здоровом теле –  
здоровый дух.



Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,

А нечистым  
Трубочистам —  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!



- **Чтоб здоровым быть сполна Физкультура всем нужна. Для начала по порядку - Утром сделаем зарядку!**



Утром сплю в кроватке сладко,  
А по радио с утра  
Начинается зарядка,  
Значит, мне вставать пора!



Встану прямо, ноги шире  
Руки кверху потяну.  
Тишина во всей квартире –  
Нарушаю тишину.

М

Ы



зарядку

Раз, два, три, четыре, пять –  
Вслух приходится считать.  
Посмотрю по сторонам,  
Мама тут, а папа там.



Вслух со мной они считают,  
Упражненья выполняют.  
Все здоровы, все в порядке  
Наклоняться нам не лень.  
Хорошо, когда с зарядки  
Начинаешь каждый день

Правильный  
завтрак , обед и  
ужин – залог  
здоровья !



Если хочешь быть здоровым —  
Кушай булочки в столовой!  
Если хочешь стать атлетом —  
Кушай вкусные котлеты  
Или кашку с венегретом!

Если и душа не в теле —  
Налетайте на тефтели!  
А с оценкой невезет —  
Вам поможет бутерброт  
Или яблочный компот!

Чтобы щечки были шире —  
Есть диета на зефире!  
Если прогулял урок —  
Скушай сладкий пирожок!  
Хочешь стать первой во всем!  
Пей какао с молоком!





Если подустал немножко —  
Ешь толченную картошку!  
Если в теле лишь скелет —  
Тут вас выручит амлет!  
Лечит печень и запор  
Добрый овощ помидор!

Малосольный огурец  
с ветчиной багровой!  
Натуральную еду  
ты найдешь в столовой!

Тут и песенке конец!!!  
ЕШЬ В СТОЛОВОЙ???  
— МОЛОДЕЦ!!!

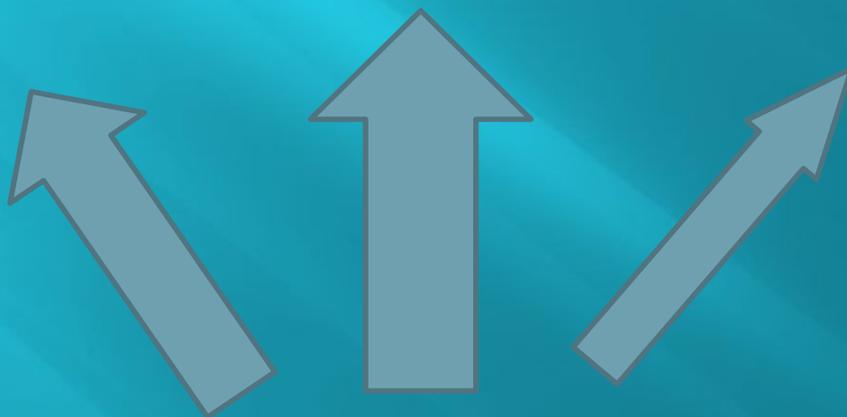






Здоровый  
Образ  
Жизни





Если хочешь быть здоров не делай  
этого !!!

Прогулка на  
свежем воздухе  
полезна





Гуляй побольше!!!



*Снег кружится,  
С нег ложится-  
Снег! снег! Снег!  
Рады снегу зверь и птица  
И, конечно, человек!...*

