

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!...*

