

Советы



Айболита



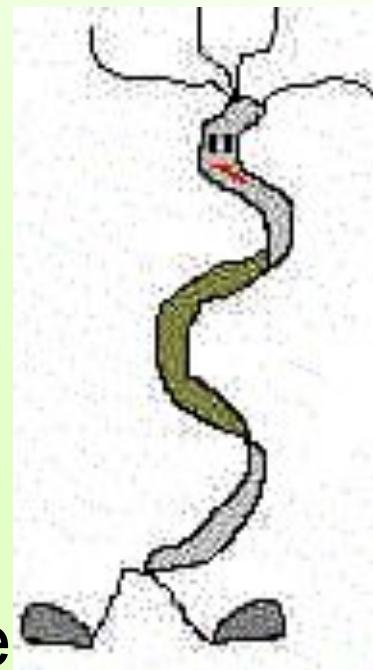
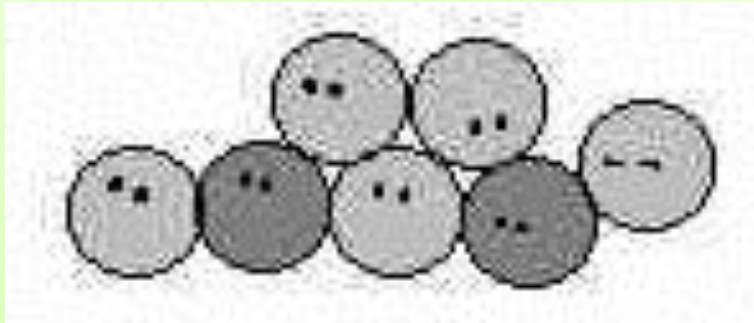
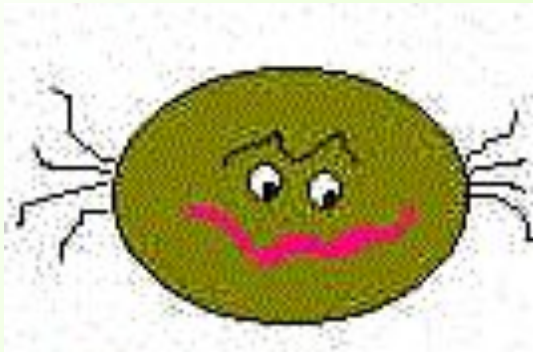
**Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.**



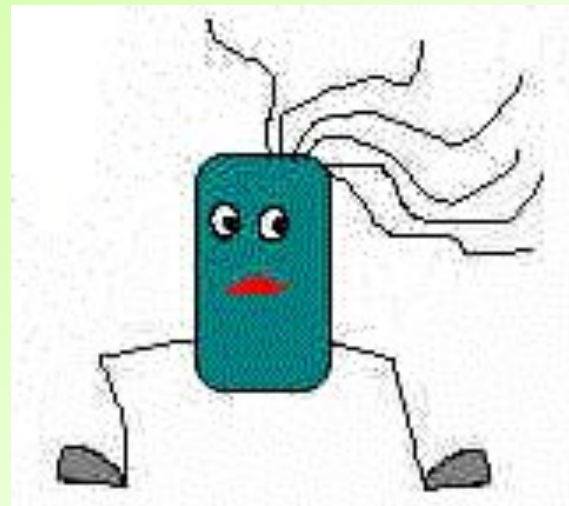
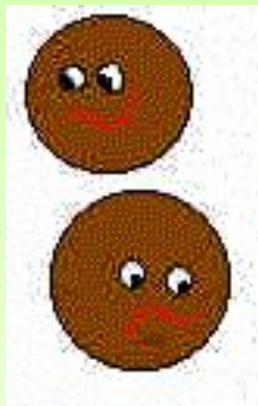
**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!**



Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся, обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся,
В садик смело отправляйся.



У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый де





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!

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки .
Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:
К стоматологу идём в год два раза на приём.
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.





**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!





Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.





Лето - время закаляться,
загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
не забудь о гигиене!

**Вот те добрые
советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье
сохранить.
Научись его
ценить!**



Так говорят в народе:

- От хорошего сна молодеешь.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Пешком ходить – долго жить.
- Чистота – половина здоровья.
- После обеда полежи, после ужина походи!
- Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.

«Весёлая зарядка»

- Чтобы мы никогда не болели, (ходьба)
- Чтобы щёки здоровым румянцем горели, (рывки руками перед грудью и в разные стороны)
- Чтоб в саду и дома бодрыми были. (приседания)
- Чтобы было здоровье в отличном порядке, (вдох и выдох)
- Всем нужно с утра заниматься зарядкой. (хлопки)

Доброго здоровья!