

Как стать богатырем?

**Как же богатырями
сильными стать?**

На зарядку становись!

**Ну, давайте по порядку:
Утром делаем зарядку.
Минут двадцать -
достаточно,
И здоровье станет
сказочным.**

Зубы чистить, руки мыть!



**Зубы чистить, руки мыть,
Грязным вовсе не ходить.
Вы запомните, друзья,
Жить с микробами нельзя.**

Победители конкурса «Каша не из топора»



А теперь, внимание! Главное – питание!
Еда на завтрак наша - это сладкая рассыпчатая каша.



**А в обед в рацион включай суп.
Будешь крепок и силен, как дуб.
Рыбный суп иль овощной, мясной -
Все равно ты съешь какой.**



**Не забудь про полдник и про ужин,
Ешь только то, что здоровью нужно.
Запеканки овощные и творожные,
Блюда простые и несложные.
Салатов свежих не перечесть,
Коктейлей молочных, фруктовых не
счесть.**

**Мы откроем вам секрет:
Раньше не было конфет.
Богатыри конфет не знали,
Мед и фрукты поедали.
Пили квас, на травах чай,
Ты скорей запоминай!
Чипсы, колу, сухари
Ты не ешь, и в магазине не
бери!**





**Сон должен быть у тебя богатырский,
Длиться не меньше десяти часов.
Тогда ты на утро бодрый, веселый
К занятиям в школе будешь готов.**



**Компьютер – для здоровья вред,
Он принесет немало бед.
Ты себе в этом признайся,
Спортом больше занимайся.**



**Вот и раньше для забавы
Были рукопашные бои.
В силе и ловкости состязались –
Так росли богатыри.**



**Старших богатыри уважали,
Слова плохого не знали.
Правила эти, ребята, соблюдайте,
Обязательно их выполняйте.**

Спасибо за внимание!