

**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!**