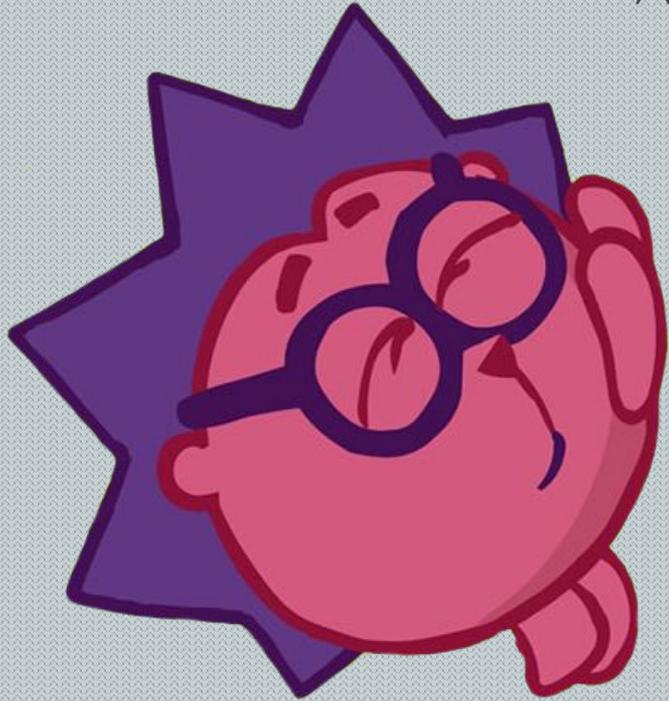


ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ ОТ СМЕШАРИКОВ



Первое правило, которое предлагает нам ёжик – это иметь всегда хорошее настроение
Улыбнитесь друг другу и помашите ручкой.



2. Человеку для здоровья нужно правильно дышать

Занятия спортом, подвижные игры, выполнение дыхательных упражнений способствует хорошей работе легких.



3. Если соблюдать режим дня, то обязательно будешь здоров



4. Чтобы быть здоровым, занимайся физкультурой



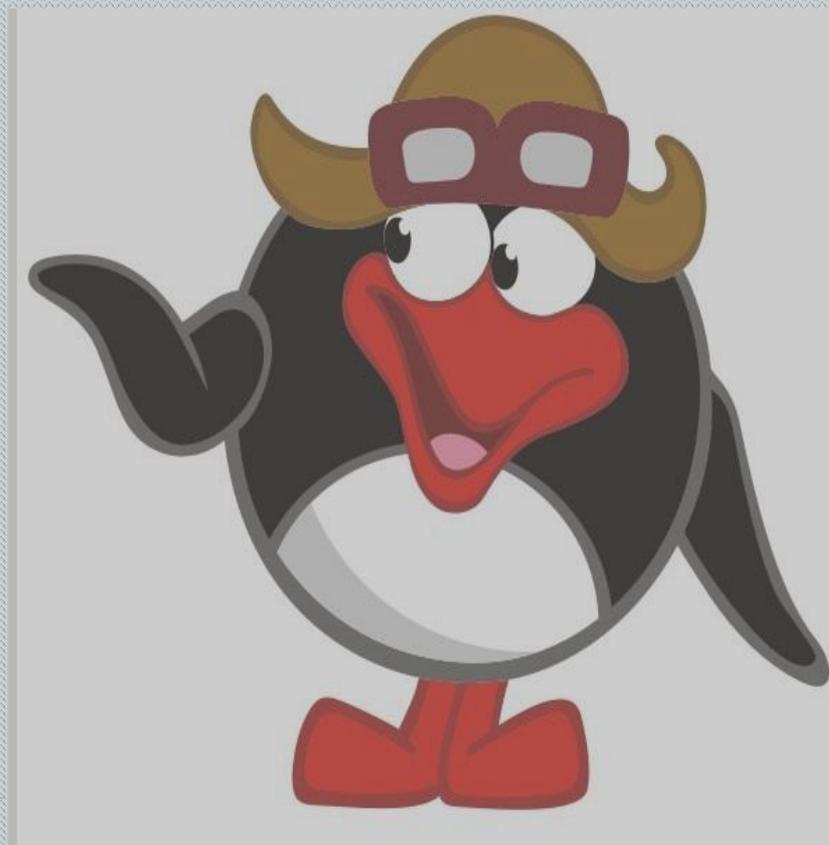
6. Чтобы быть здоровым, нужно закаляться!

Кран, откройся! Нос, умойся!

Оба глаза, мойтесь сразу!

Мойся, мойся, обливайся!

! Закаляйся!

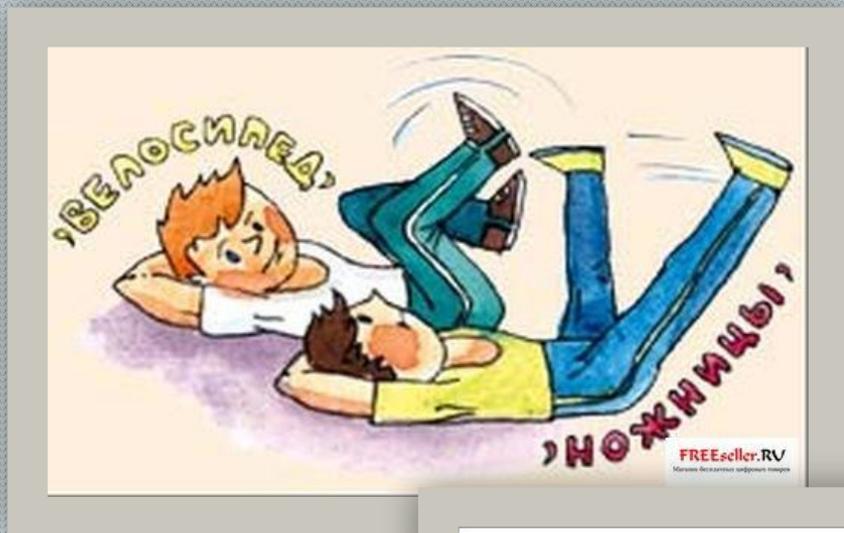


СЛЕДУЮЩЕЕ ПРАВИЛО



8. Следи за своей осанкой, чтобы быть здоровым!

Показали ваши осанки!



ЕЩЁ ОДНО ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ - СОДЕРЖИ СВОЁ ТЕЛО В ЧИСТОТЕ

КТО НЕ УМЫВАЕТСЯ

автор: П.Синявский

Кто горячей водой умывается,
Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,
Называется храбрецом.

А кто не умывается,
Никак не называется.



Крош предлагает нам вспомнить
правила здоровья, которые знают
смешарики

