

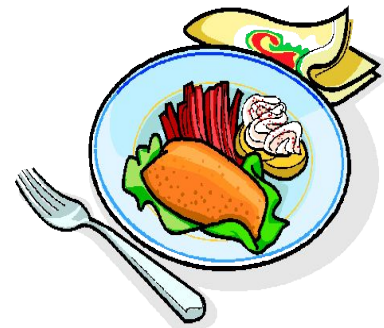
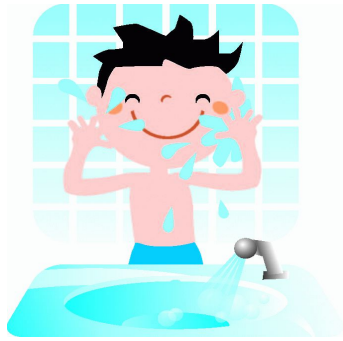
Я здоровье сберегу, сам себе я
помогу





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

Мой режим дня



Что полезно, что вредно для здоровья



Кто сидит из мальчиков сидит
правильно?



Солнце, воздух и вода -наши лучшие друзья!



*По утрам ты
закаляйся,
Водой холодной
обливайся.
Будешь ты всегда
здоров.
Тут не нужно
лишних слов.*



Начни своё утро с зарядки

Физминутка



По дорожке, по дорожке скачем
мы на правой ножке.
И по этой же дорожке скачем мы
на левой ножке.
По тропинке побежали, до
лужайки добежали.
На лужайке, на лужайке мы
попрыгали, как зайки.
Стоп, немного отдохнем, и домой
пешком пойдём.



*На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши.
Только помни при
уходе:
Одеваться по погоде*





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



До свидание, ребята до новых встреч!

