

Если хочешь быть здоров...



ПОСЛОВИЦЫ

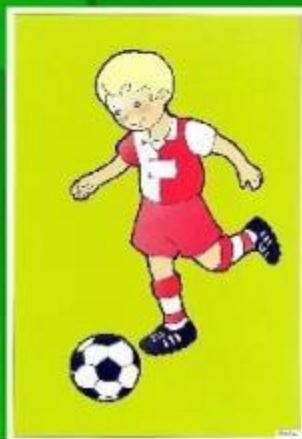
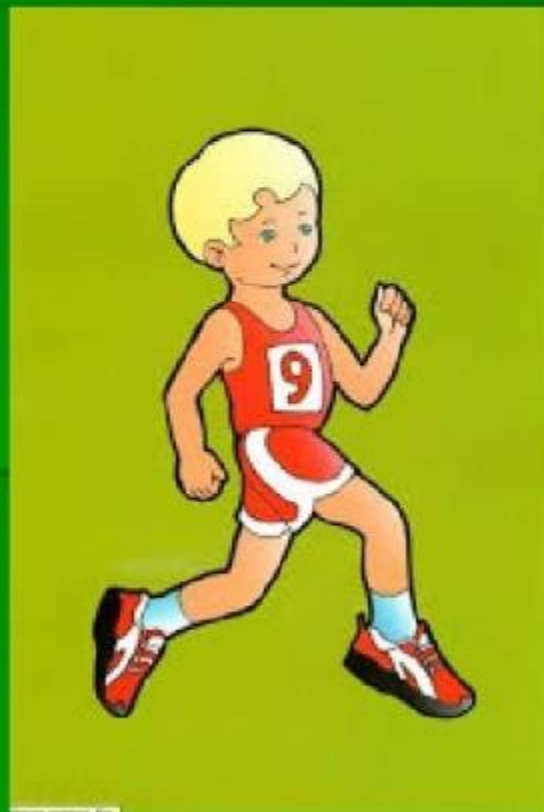
- В здоровом теле- здоровый дух.
- Если хочешь быть здоров- закаляйся.
- Наши верные друзья солнце, воздух и вода.
- Здоровье дороже золота.
- Здоров будешь, всего добудешь.
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет
Все ребята знают,
Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда
Солнце, воздух и вода.
Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!



Физкультура и спорт





Чистые зубы

Кто чистит зубы по утрам,
Тот поступает мудро!
Кто чистит их по вечерам,
Тот поступает мудро!
А захотелось пожевать
Зефир иль бутерброд,
Кто мудр, тот будет полоскать
После еды свой рот!
Гони подальше тётку Лень,
И помни о зубах весь день!
(Р. Куликова)



Зеркало любит чистые лица

Зеркало любит чистые лица.

Зеркало скажет:

– Надо умыться.

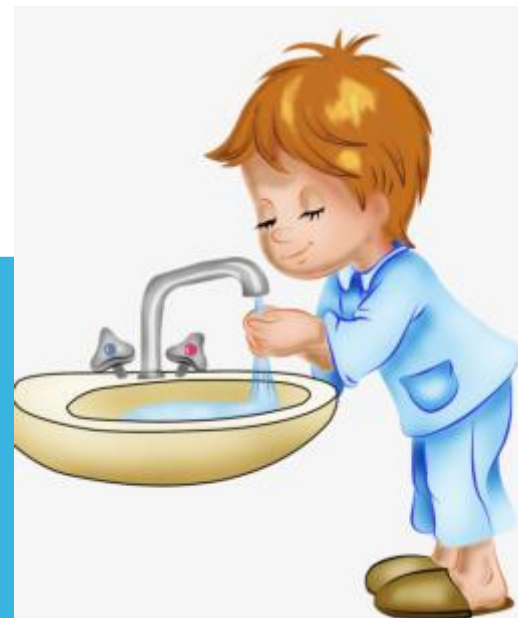
Зеркало охнет:

– Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

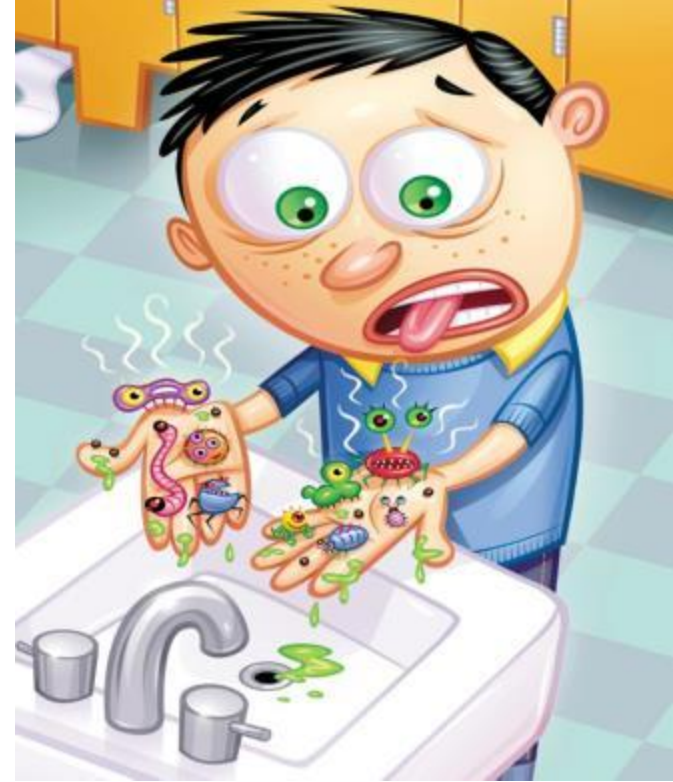


Микробы

Рита Зайцева



Микробы, хоть очень малы, но опасны.
Об этом, конечно, все знают прекрасно.
Пойду-ка я в ванную перед едой
И руки свои от микробов отмою.
И громко скажу им - все слышали чтобы -
Давайте, скорее смывайтесь, микробы!"





Руки с мылом

Ирина Червякова

Руки мойте с детским мылом,
Чтобы быть всегда красивым.

Каждый пальчик обмывайте,
Полотенцем вытирайте.

А если чаще руки мыть,
Грязным бактериям не жить!

Алёна Семашко

Ты, дружок, меня послушай,
Очень важно не забыть:
Прежде чем садишься кушать
Руки с мылом нужно мыть!



Помогают сделать организм сильным



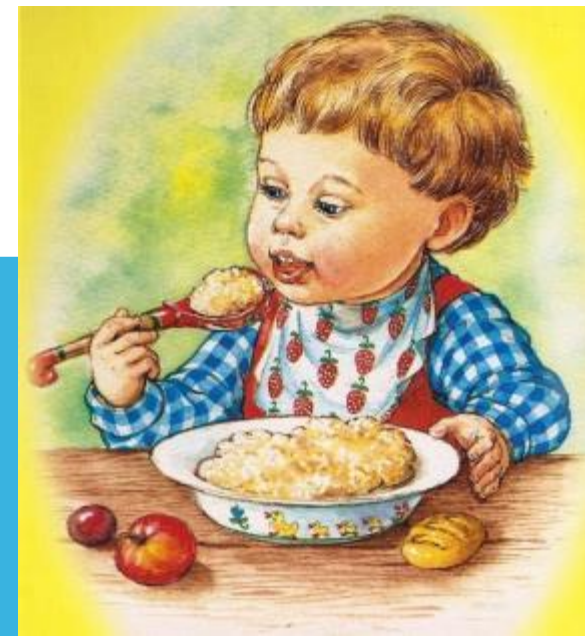
Помогают организму расти



Витамины



Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.
(О. Ковальчук)



Режим дня

Чтоб здоровье сохранить
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



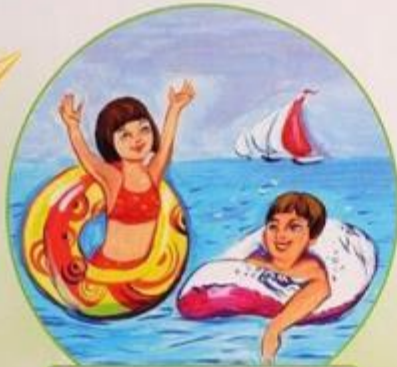
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Будьте здоровы!

