

Если хочешь быть здоров...



# ПОСЛОВИЦЫ

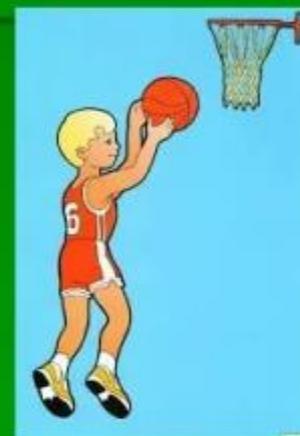
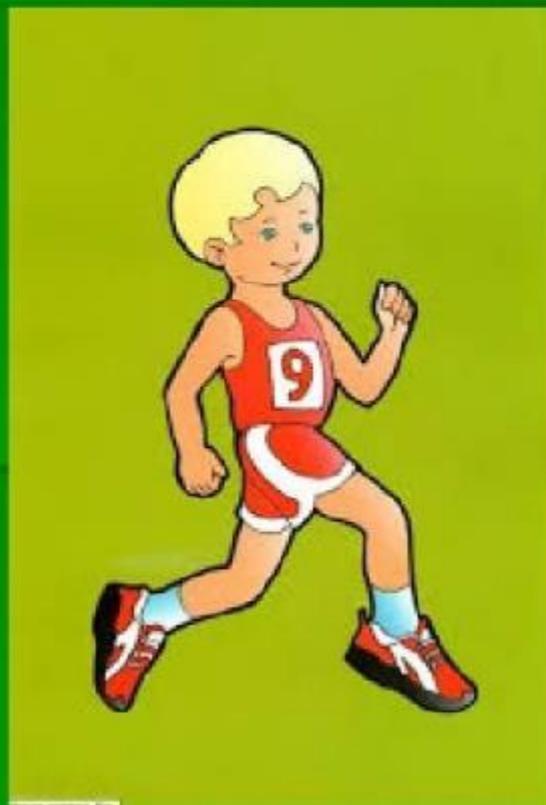
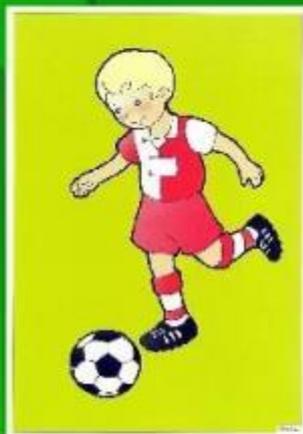
- В здоровом теле- здоровый дух.
- Если хочешь быть здоров- закаляйся.
- Наши верные друзья солнце, воздух и вода.
- Здоровье дороже золота.
- Здоров будешь, всего добудешь.
- Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.



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.

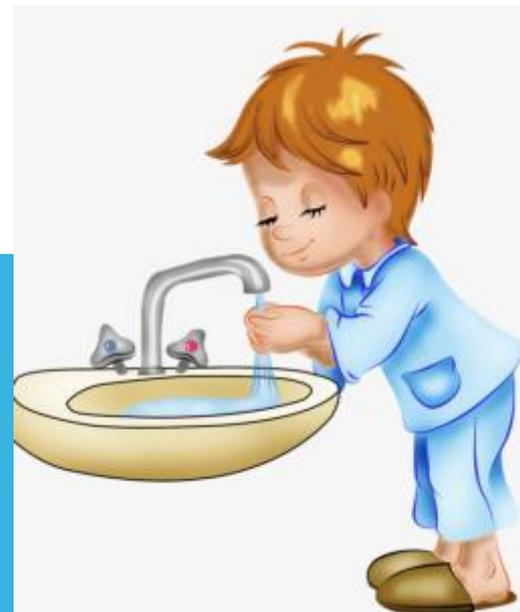
Зеркало охнет:

– Где же гребёнка?

Что же она не причешет ребёнка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха!

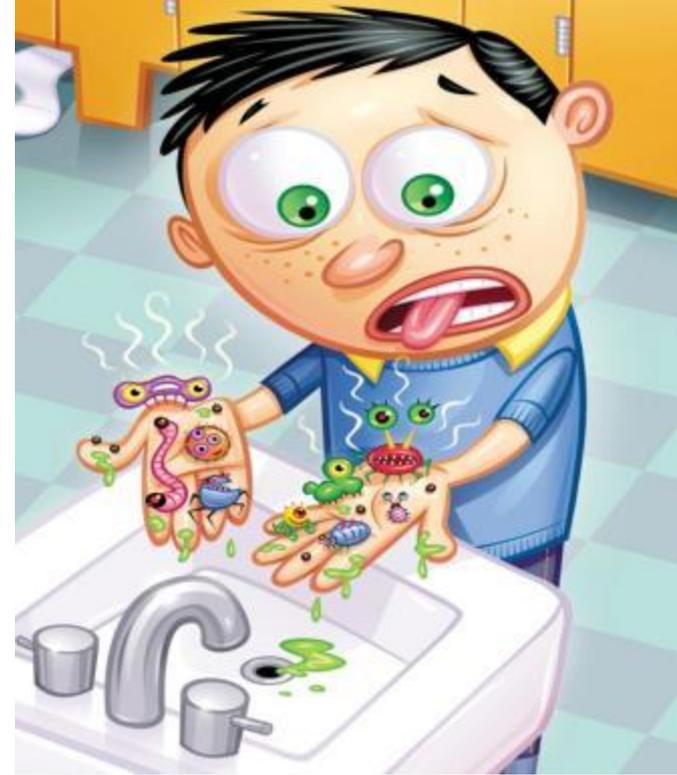




Микробы

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!



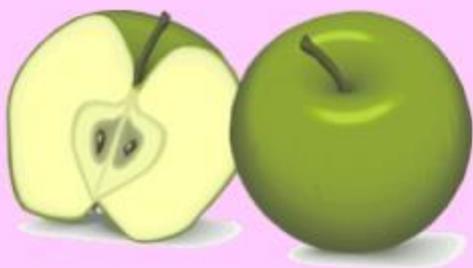
# Помогают сделать организм сильным



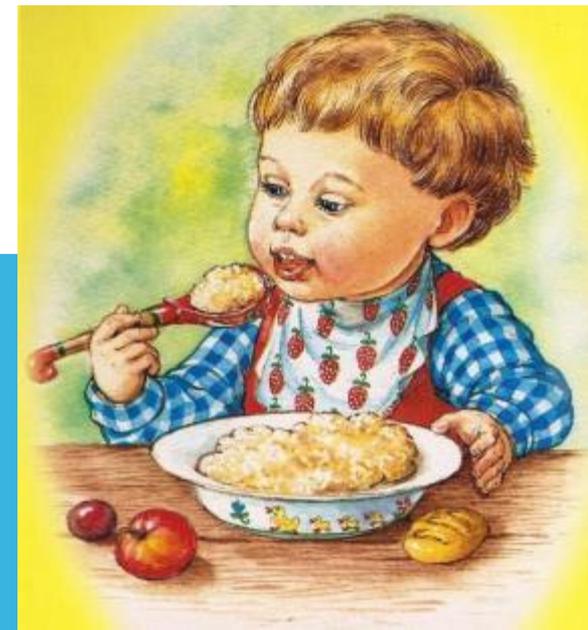
# Помогают организму расти



## 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



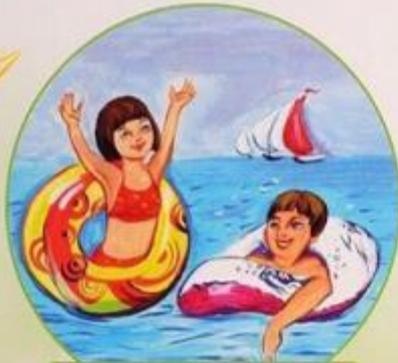
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

# Будьте здоровы!

