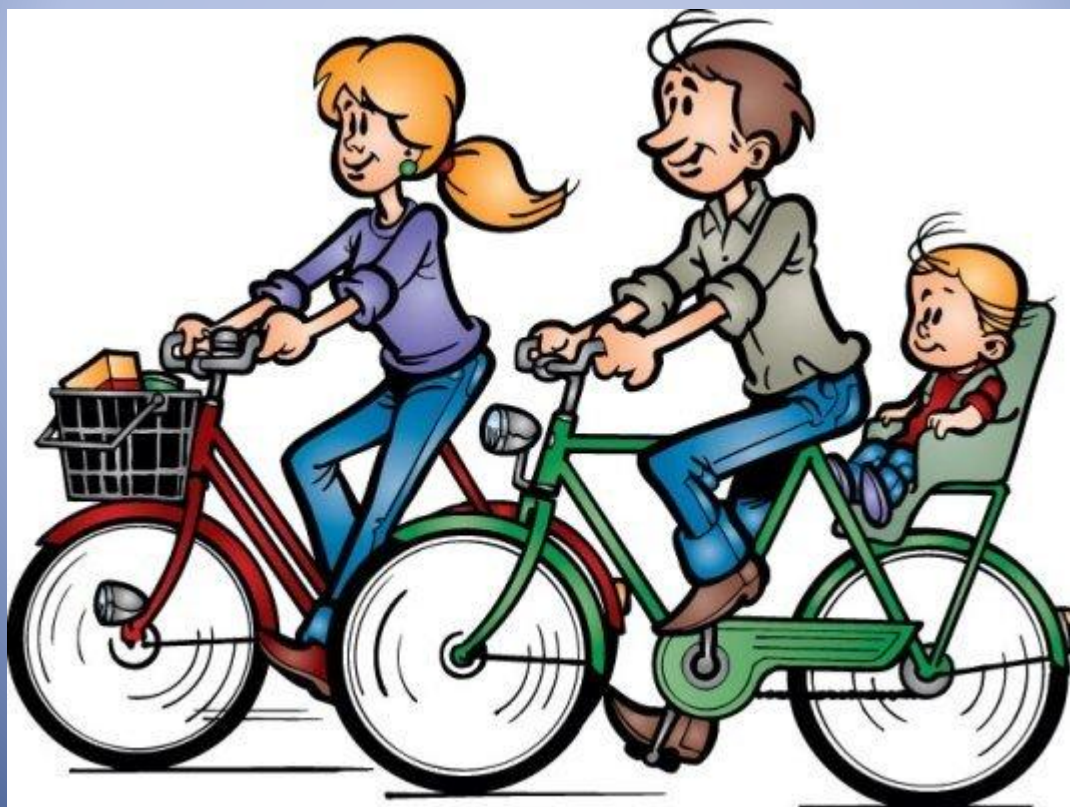


«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК - В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»



«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья –
это ничто»

Сократ





**Семья Комаровых за
здоровый образ жизни!**

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Положительные эмоции

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





**Малыш, ты хочешь быть
здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток?
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.**



**Кран, откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба
глаза!**

**Мойтесь уши!
Мойся шейка!
Шейка, мойся
хорошенько!
Обливайся!
Умывайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся**

**Перед тем, как спать ложиться,
Полагается умыться.
Щетку пастой мы намажем,
Молодцы, нам мама скажет**



**Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой**



**Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.
Для начала по порядку — утром сделаем зарядку!**



Ешьте овощи и фрукты —Они полезные продукты!

Конфеты, пряники, печенье портят зубкам настроение.





**Нужно спину так
держатъ,
чтобы ровненько
стоять.**

**Люди смотрят не дыша:
ох, осанка хороша!**

**Чтоб здоровье раздобыть не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться и всё будет получаться.**





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



Папа, мама, я - дружная спортивная семья!





Удача и успех.
Здоровый образ
жизни!

Со мной ты навсегда.
Здоровый образ
жизни!

Моя это судьба.
Здоровый образ
жизни,

Будь у всех в крови!
Здоровый образ
жизни!

Утром поднялся и
беги.

Здоровый образ
жизни!

Свежий воздух
вдохни.

**В народе говорят: «Здоровому – все
здорово!»**

**Об этой простой и мудрой истине
следует помнить всегда. Сегодня
каждый человек должен понимать, что
его здоровье и здоровье семьи, в
первую очередь, зависят от него
самого. Необходима, прежде всего,
личная ответственность каждого за
свое здоровье и здоровье своей**

С п а с и б о

з а

В Н И М а Н И е !