



Воспитатель- Емельянова Юлия Викторовна,  
МБДОУ « д/с №10 «Березка».

Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И ни капли не скучать!



Чтобы мне здоровым быть,  
Надо овощи любить.  
Свекла, репка, лук, морковь –  
Моя первая любовь.



Чтобы ни один микроб,  
Не попал случайно в рот.  
Руки мыть перед едой,  
Нужно мылом и водой!



В банане и йогурте,  
В горстке малины,  
Повсюду чудесные  
Есть витамины.  
Они берегут нас  
От всяких болезней,  
Чем больше их в пище,  
Тем пища полезней!



На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши,  
Только помни при походе:  
Одевайся по погоде.



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

