



Россошь 2018

Книга для всей семьи
"Здоровым быть здорово"



Рекоменован МКДОУ ЦРР Д/С 10

От издательства

**Наша книга станет лучшим
путеводителем в мир
здорового образа жизни для
всей семьи.**

**Будьте здоровы и следуйте
нашим советам всегда!**

"Правила здорового образа жизни"

**Иващенко Е.Н.
Бондаренко А.В.
Асланян Л.О.**

**Подписано в печать 13.11.2018
Издательский дом МКДОУ ЦРР детский сад№10
г. Россошь ул. Пролетарская 124
По вопросам реализации обращаться:
8-920-429-77-44**



Любите спорт
Везде и всегда.
Мы - за здоровый образ жизни.
ДАААААА!!!



В саду, который "Ёлочка"
Чудесно мы живем,
Здоровый образ жизни
Мы каждый день ведем!

18.10.2017



*Дадим мы вам советы
Всему научим вас.
Читайте нашу книжку,
Пример берите с нас!*



*Спортивный образ жизни
Спортивная семья,
Здоровы мамы, папы,
Здоров и ты и я!*



*Следите за осанкой
Вы с самых малых лет.
И скажем вместе дружно
Мы сколиозу: "НЕТ"*



**На свежем воздухе гуляйте,
В волейбол вы поиграйте,
Попрыгайте и порезвитесь-
И тем самым заколитесь!**

*Карандашики катаем,
Свои стопы упражняем*



*И хотя смешно до слёз-
Надо делать всё всерьёз!*

*Тренажоры помогают,
Наши мышцы развивают.
Никуда без тренировок-
Каждый в них заинтересован.
И будем сильны мы, умны
Дочери и сыновья своей страны!*





*Вот такие рукавички
Приучают нас к привычке
Про массаж не забывать,
Никогда не унывать!*



*Точки нужные найдите,
Их рукавичкой разомните,
Станет крепким иммунитет:
Гриппу и простуде: "НЕТ"*

