



**ЗДРОВЫМ
БЫТЬ
ЗДОРОВО!**





Стадион.

**На стадионе опять суета
Бегают дети туда и сюда.**

**Скачут на месте, тянут
канат**

**Все заниматься спортом
хотят!**


**Мальчики с места прыгают
вдаль**

**Ну а вот эти, крутят педаль.
Велосипед на солнце блестит
По стадиону как спутник
летит.**

**А здесь посмотрите стрелы
и лук**

**И тренер стоит,
предводитель наук!
Научит метко из лука
стрелять**

Но только, чур, здесь не



**Автор
составитель
Гуменная Л.В.
Воспитатель
МДОБУ д/с №3
«РАДУГА»**

Спортивная страна.

Утром рано, рано встану
Босиком скорей до крана.
Душ, прохладная вода
Закалятся - надо? ДА!
У открытого окна
На зарядку раз и два!
За окном уж солнце встало
Теплый лучик мне послало!
Знаю мой сосед Егор
Пробежал уже весь двор!
Он давно уж в школу ходит
Маму с папой не подводит!
В доме нашем все со
спортом
Дружат крепко и легко.
И спортивная площадка
Есть у нас не далеко.
Заниматься спортом
надо!
С папой, мамой всей
страной!
И скажу я вам ребята:
- Это правильней всего!

Хороший совет!

Нос чихает и сопит?
У тебя ужасный вид?
Кружку с ложкой не
поднять,
Надо капли принимать.
На зарядку не ходил,
На прогулки нету сил...
В дождик, в солнце и мороз
Ты сидишь, закутав нос?
Ну ко друг мой,
поднимайся!
Полотенцем растирайся!
Руки в стороны, наклон
И здоровья полон дом!
Утром выйдешь на
пробежку,
А потом скорей в бассейн.
И за завтраком не мешкай
Спорту ДА! Болезни ВОН



ПОХОД.

Солнце светит высоко
И нам с папой нелегко.
Мы шагаем с рюкзаками
Мы в походе, мама с нами!
А потом на лодках
По реке летим!
Я сижу в жилете,
Рядом пес мой Плим.
Ура! Привал! Ура! Обед!
Ведь отдых нужен для побед!
Мы отдохнем, костер
разбудим
И небом любоваться будем.
А утром снова в путь пора
Нас ждут великие дела!
Мы дружно с папою живем
Но маму мы в поход берем

