



**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

