

Здоровый образ жизни

ДОШКОЛЬНИКОВ



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



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**





**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.**



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



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



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



Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



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



Выполнила: Завьялова Елена Владимировна
воспитатель группы кратковременного пребывания детей
дошкольного возраста МАОУ Тоболовская СОШ.

Спасибо за внимание!!!

