



# «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»



Старшая группа «Лесовичок»  
Воспитатели: Романчук Н.А.  
Иванова Л.Д.  
МДОУ №5 «Брусничка» 2013г.  
г. Бодайбо, Иркутской области.



Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днем –  
Перед каждою едою,  
После сна и перед сном!

Чтобы горло закалять  
Его надо полоскать!





Мы откроем всем секрет  
В мире нет рецепта лучше:  
Будь со спортом  
неразлучен –  
Проживешь тогда сто лет!



Мы выходим на прогулку,  
Но не просто погулять.  
Успеваем там трудиться,  
И еще понаблюдать!





Кто спит в постели сладко!  
Давно пора вставать.  
Спешите на зарядку!  
Мы вас не будем ждать!  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
Раз – два, раз – два!  
Шагают наши ножки.





Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
А еще мы очень любим,  
Потрудиться всякий раз.





Пора на прогулку! Спешите одеваться!  
Но начал ребенок так долго копаться!  
Чтоб не отстать от веселых друзей,  
Учись одеваться, мой друг, побыстрее!



Вот и завтрак подошел,  
За обедом не сори,  
Сели дети все за стол.  
Насорил – так убери.  
Чтобы не было беды,  
Полдник ты не прозевай,  
Вспомним правила еды:  
Ротик шире открывай.  
Наши ноги не стучат,  
Ну а ужин тут как тут,  
Наши язычки молчат.  
Вот – тарелка, вот – еда,  
Не осталось и следа!

Завтрак, обед и вечерний ужин  
Для здоровья, нам ребята  
Режим питания нужен.





Чтоб здоровым, сильным быть,  
Прыгать, ползать, лазать,  
Научиться мяч катать  
Или плавать брассом,  
Нужно спортом заниматься,  
С физкультурой дружить,  
По утрам зарядку делать,  
На гимнастику ходить!



Спасибо

за

внимание

!

