

*Правила
здорового образа жизни*



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- Личная гигиена
- Режим дня
- Спорт
- Здоровая вкусная еда
- Закаливающие процедуры



Здоровье

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.
Это время нам знакомо
Это время для подъёма.
Умываться нам не лень
Будешь весел целый день!
Моем глазки, чистим зубки,
Пусть сверкают и блестят,
Это ведь совсем не шутки –
Если зубки заболят.



**Вот умылся, молодец,
Здоровым будешь ты малец!
Сделай ты скорей зарядку,
Для здоровья подзарядку,**



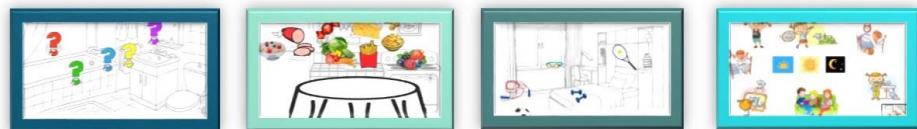


**Теперь быстрее одевайся,
В садик утром собирайся!
Ждут тебя твои подружки
И любимые игрушки.**

**Руки с мылом мой
Чтоб микробам дать отбой
В расписании еда
Завтракать пришла пора!**



Ну вот и время сесть за книжки
Все девчонки и мальчишки
Любят рисовать,
Песни петь и танцевать,
Но не надо забывать,
Что очень важен перерыв и
физкульт минутка!
Для осанки и для глаз сделаем
зарядку.
Будем здоровье закреплять
Никогда не унывать!



**Чтобы были мы здоровы,
Пойдём на улицу гулять.
Поиграем в «догонялки»
Поиграем в «прятки»
Или просто посидим
На своей площадке.**



**Возвращаемся с прогулки,
Моем руки с мылом, есть хотим**



**И охотно, с аппетитом,
Что дадут нам, всё съедим.**



**Одеяло и подушки
Наши лучшие подружки
Мы прижмёмся к ним щекой
И поспим часок-другой.
Чтоб отдохнуть и снова в бой!**



**Мы проснулись, потянулись,
На живот перевернулись,
Стали, умываемся водой,
Закаляемся с тобой.**



А теперь подайте ложки,
Полдник есть уже пора,
Очень вкусные десерты
Нам готовят повара.
После полдника опять
Будет некогда скучать –
Будем весело играть,
Папу с мамой ожидать.



А теперь ребята, вспомним все правила здоровья:

Чистота тела – залог здоровья!

Соблюдение гигиены
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот
Руки мыть перед едой
мылом и водой.

Правильно ухаживай за зубами!

Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь, и
здоровеньким ты будешь.

Занятие спортом!

Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку –
Утром сделаем зарядку!
Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура

Закаливание!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра

Правильное питание!

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

***Будьте здоровы,
спасибо за внимание***

