

**Знают взрослые и дети  
  
Пользу витаминов этих:  
  
Фрукты, овощи на грядке –  
  
Со здоровьем все в порядке!**



Здоровье – это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закалятся, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни – это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы  
Тогда года нам будут не беда!



**Быть здоровым – это модно!  
  
Дружно, весело, задорно  
  
Становитесь на зарядку.  
  
Организму – подзарядка!**

МБОУ СОШ №10 имени В.Г.Кирьяновой станицы Губской

2020г.

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

Укрепляю дисциплину.  
Я хочу здоровым быть,  
Чтобы Родине служить.  
Нам здоровья не купить,  
За ним нужно всем следить.  
Лучше с ранних лет начать,  
Ни минуты не терять.

Глупый снежный человек  
Зуб не чистил целый век,  
Грыз кокос, бананы ел,  
Чистить зубы не хотел!  
И однажды, в самом деле  
Эти зубы — заболели!  
Вот, с тех пор, он ходит‐рыщет,  
И врача с щипцами — ищет!

Танцем, песней увлекаться.  
Отжиматься, приседать,  
Не лежать и не скучать.  
Я хочу здоровой быть,  
Чтоб к врачам мне не ходить.  
Очень хорошо, что я  
Бегать научился.  
Был бы повнимательней,  
В яму б не свалился.