

МДОУ «Эммаусский детский сад общеразвивающего вида»

Если хочешь быть здоров

Подготовил: воспитатель высшей квалификационной категории Трокопьева Н.В.

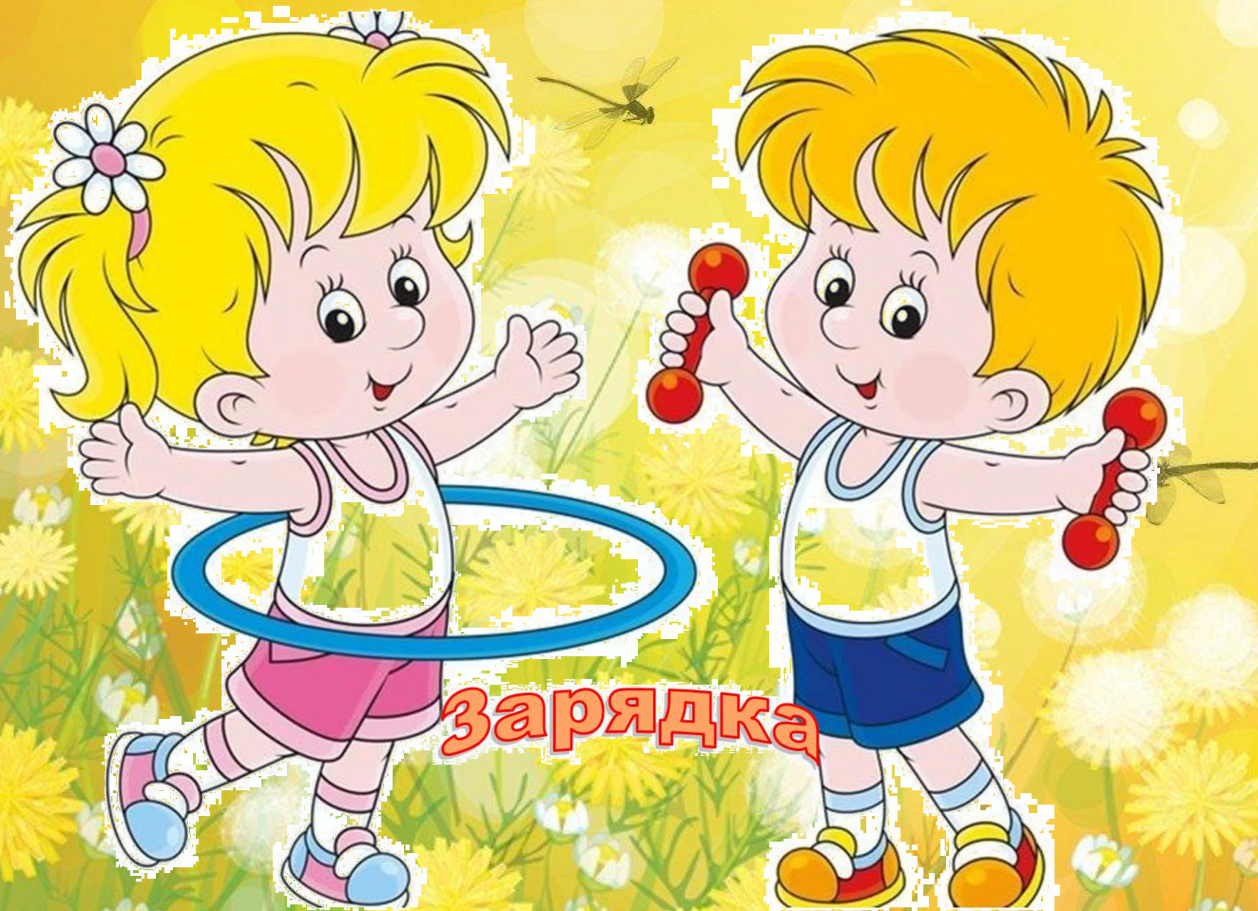
MaDonna

WWW.ART7228.RU

*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше Спать.*



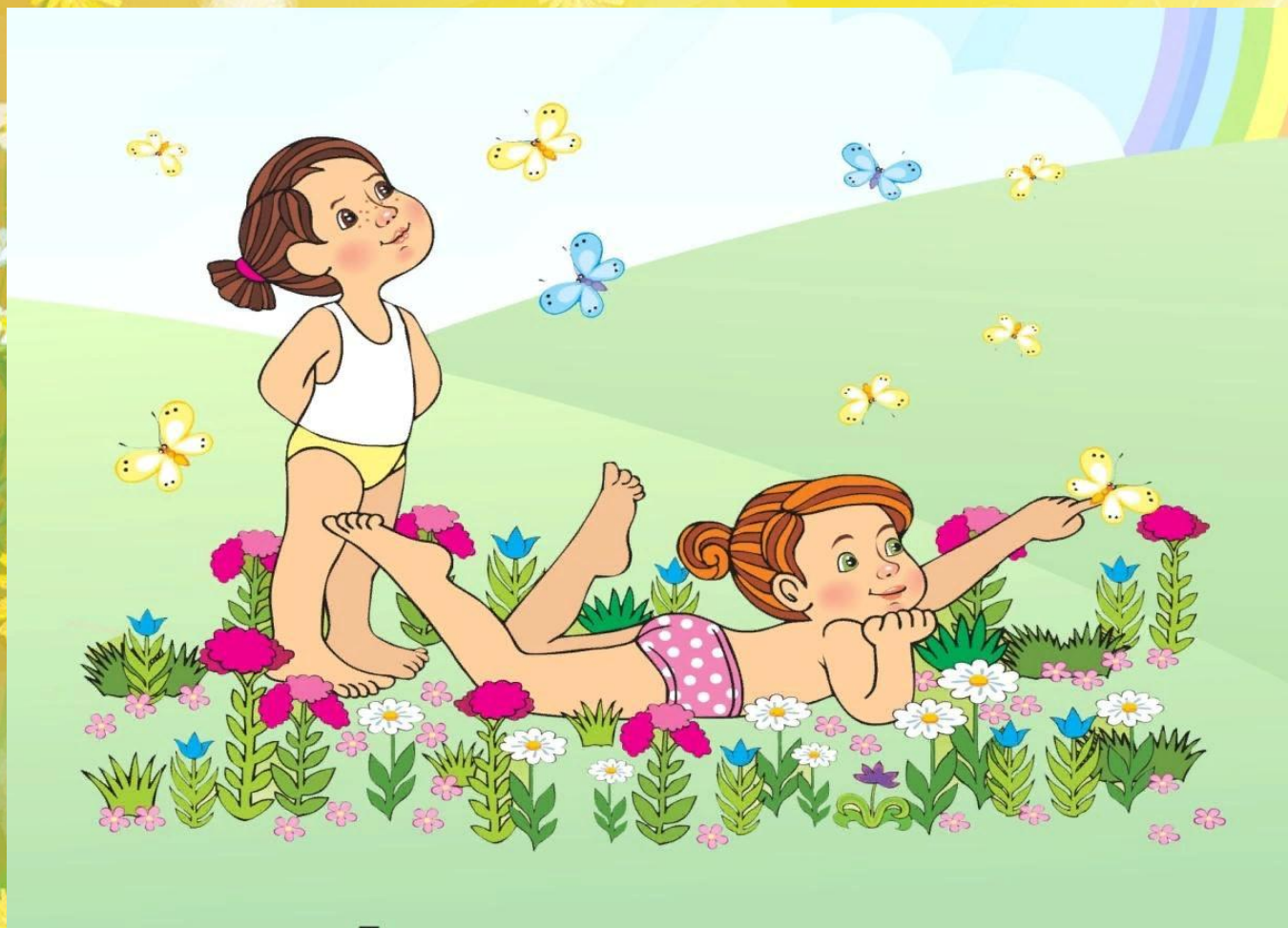
*Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!*



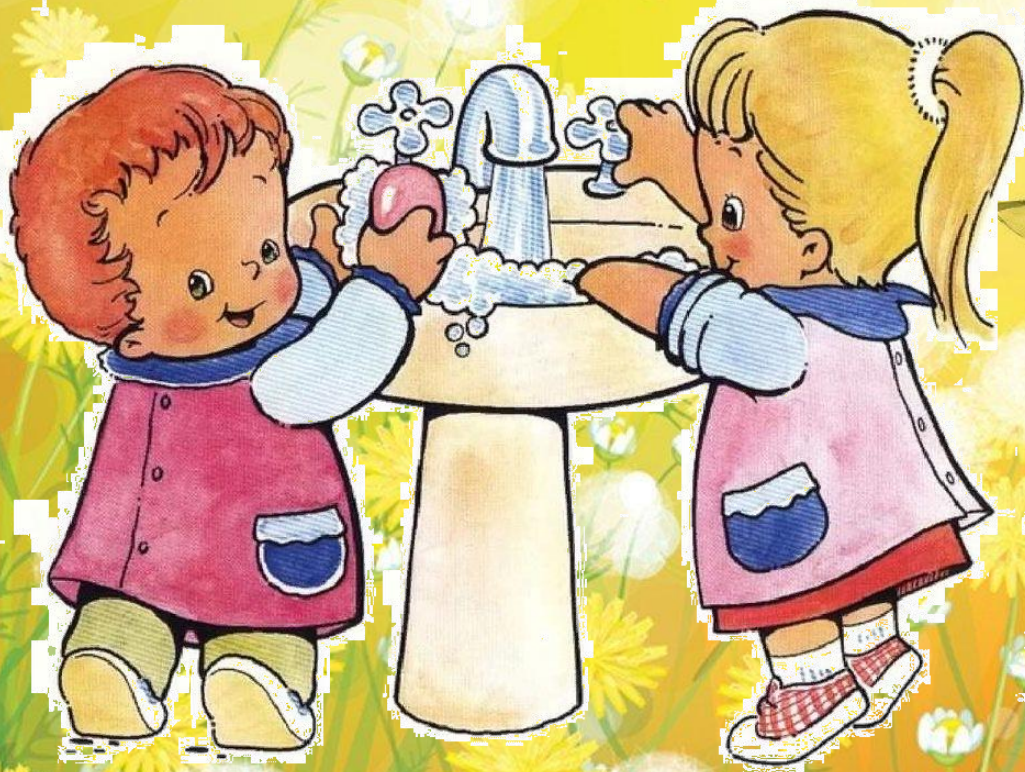
*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,*



*Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.*



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



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



*Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молочные продукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!*



*Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом Заниматься!*



*Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт!*

