

С
О
В
Е
Т
Ы



Дайболита



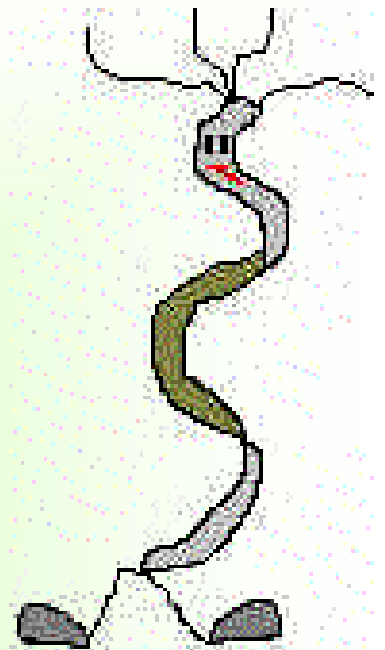
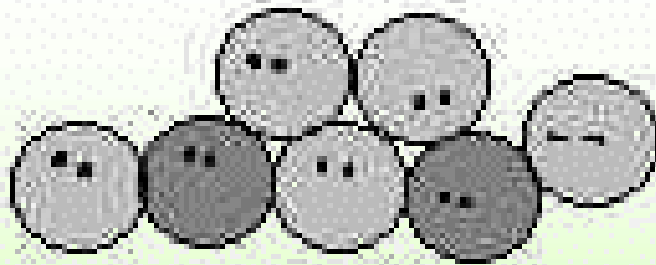
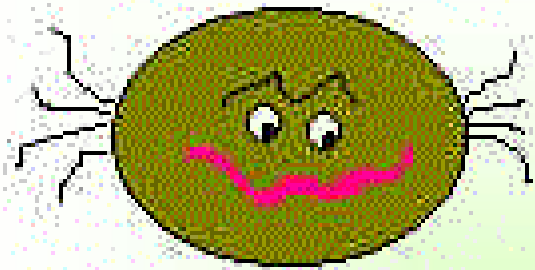
Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья должен быть режим у дня.



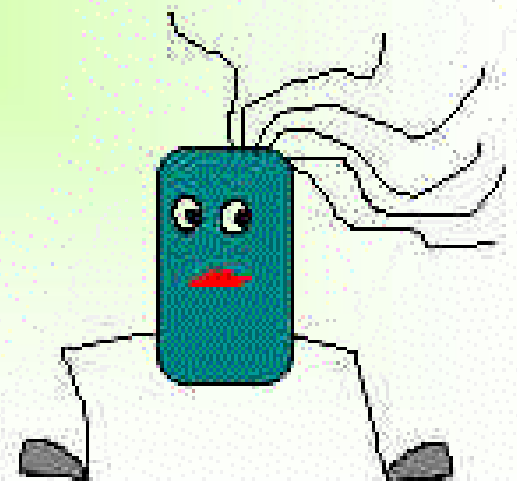
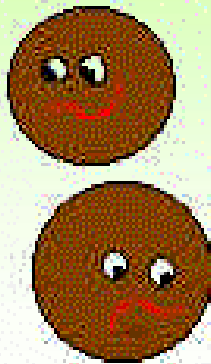
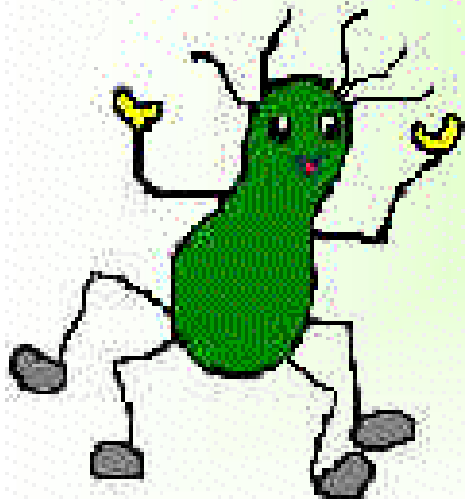
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



Рано утром просыпайся, себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся, обливайся, выпирайся.
Всегда правильно питайся, аккуратно одевайся,
В садик смело отправляйся.



У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них пихоня 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!

Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки .
Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил, помни правило такое:
К стоматологу идём в год два раза на приём.
И тогда улыбки свет сохранишь на много лет.





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!





Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.





Лето - время закаляться,
загорать, в реке купаться,
Но в веселье развлечений
не забудь о гигиене!

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



Так говорят в народе:

- От хорошего сна молодеешь.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Пешком ходить — долго жить.
- Чистота — половина здоровья.
- После обеда полежи, после ужина походи!
- Тот здоровья не знает, кто болен, не бывает.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.

«Весёлая зарядка»

- Чтобы мы никогда не болели, (ходьба)
- Чтобы щёки здоровым румянцем горели, (рывки руками перед грудью и в разные стороны)
- Чтоб в саду и дома бодрыми были. (приседания)
- Чтобы было здоровье в отличном порядке, (вдох и выдох)
- Всем нужно с утра заниматься зарядкой. (хлопки)

Доброго здоровья!