

# Я здоровье сберегу, сам себе я помогу



Киселевы Арина и Ирина 2 «А»





**Всем  
зарядку  
делать надо,  
Много  
пользы от  
нее.  
А здоровье-  
вот награда  
За усердие  
твое.**







**Давайте же мыться,  
плескаться,  
Купаться, нырять,  
кувыркаться...**



**Да  
здравствует  
мыло  
душистое,**



**И полотенце пушистое,  
И густой гребешок!**



**И зубной  
порошок,**



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





**В мире нет рецепта лучше-  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет-  
Вот и весь секрет!**







**Подружитесь с  
овощами  
И с салатами и  
щами.  
Витаминов в них  
не счесть.  
Значит, нужно это  
есть!**

**Ешьте овощи и  
фрукты-  
Это лучшие  
продукты .  
Вас спасут от всех  
болезней.  
Нет вкусней их и  
полезней**



**Солнце, воздух и вода-  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.**



**Хотите все время быть  
молодыми-**



**Когда мы улыбаемся –  
мы само исцеляемся,**



**танцуйте и укрепляйте в  
танце свое здоровье.**



**и силой наполняемс,  
дарующей успех!**







**Труд –здоровье,  
лень-болезнь.**





**Мы во сне  
всегда  
растем,  
отдыхаем мы  
при том.  
Набираемся  
здоровья,  
дружно,  
весело  
живем!**

