

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 наполняем,
дарующей успех!**





**Труд –здоровье,
лень-болезнь.**



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

