

Здоровый образ жизни

Хоть мы еще маленькие,
Спорт мы очень любим.
Малыши удаленькие,
Здоровыми мы будем!

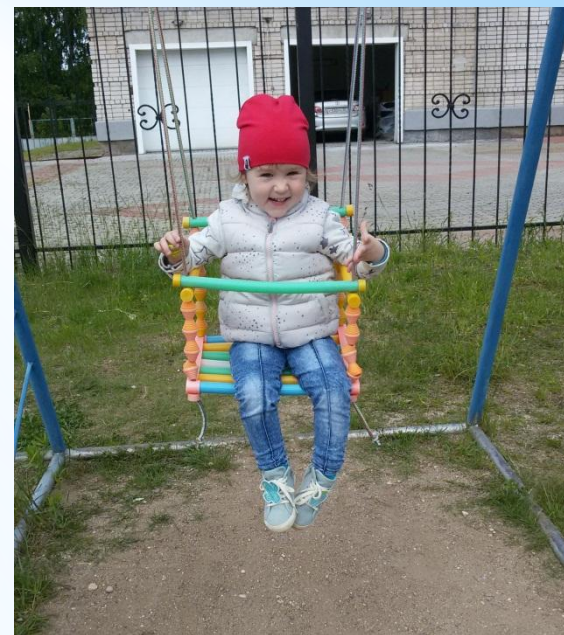


Семья Леры Матвееенко

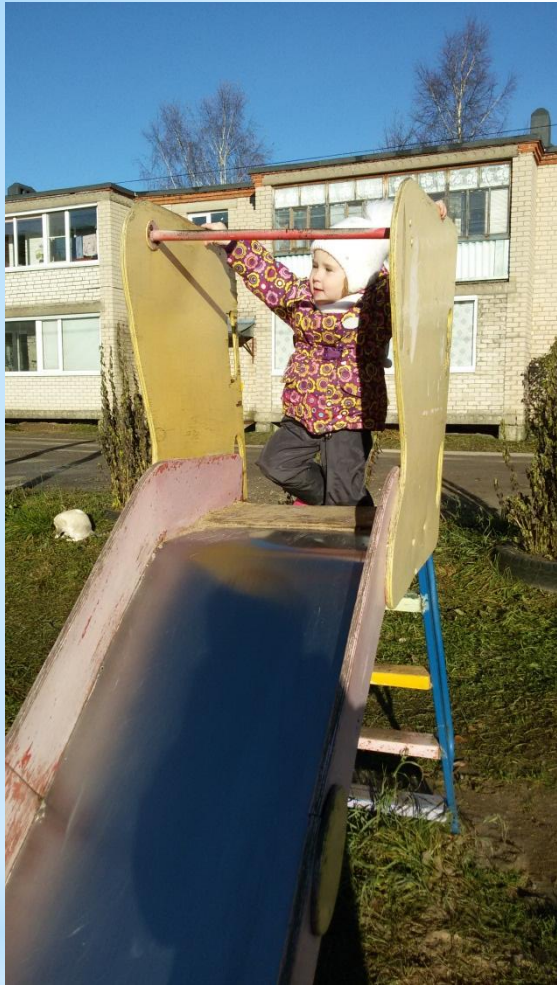


Ручки-ручки - потягушки
И ладошки - похлопушки
Ножки-ножки - топотушки,
Побегушки, попрыгушки.

На качели! На качели!
Побежали! Полетели!



На качели
заберусь,
Сяду, ножкой
оттолкнусь!

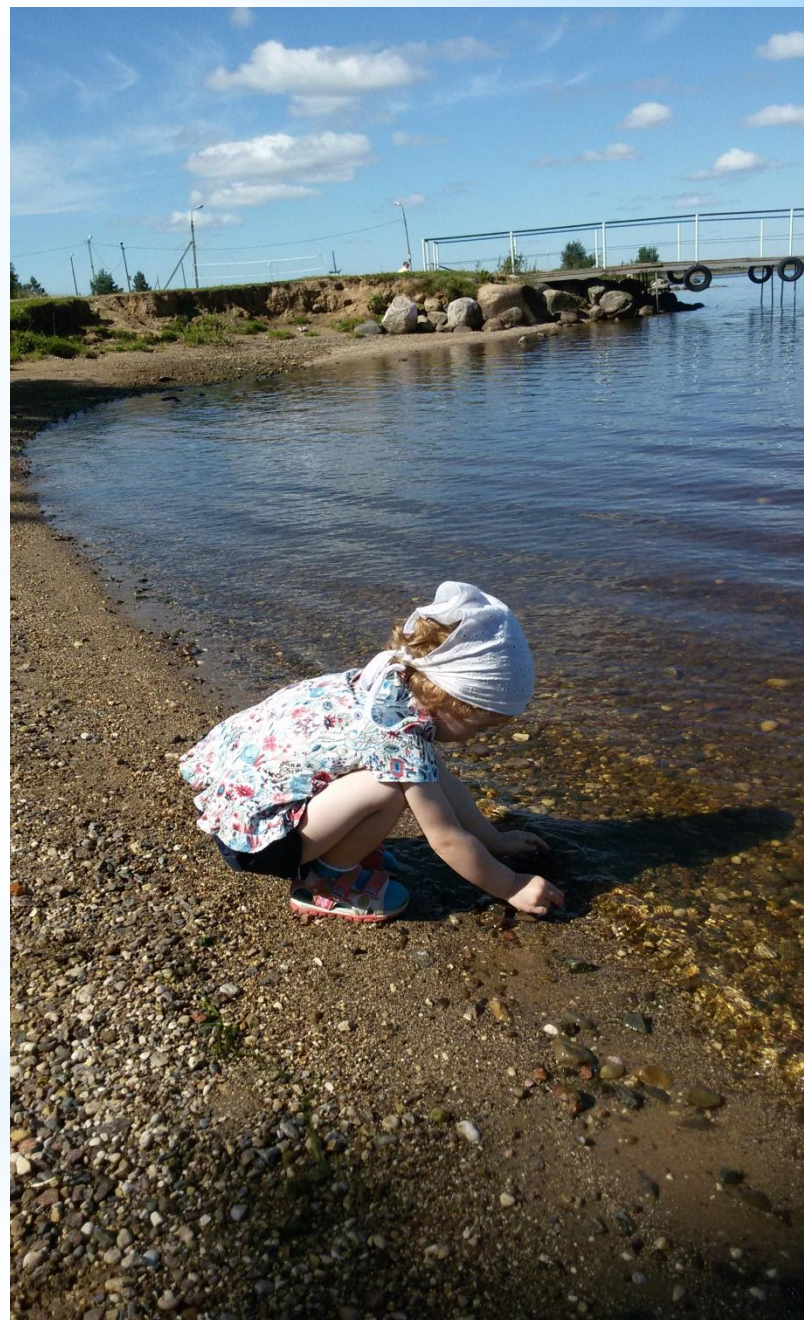


С горки скатываюсь - Ух! Ох! - захватывает дух!



Велосипеды, велобеги,
Самокаты, снегокаты,
Скорей! Пора уж одеваться
На всем мы пробуем кататься.

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





Я в песочнице весь день,
Из песочка «стряпаю».
Пирожки лепить не лень,
Мне для мамы с папою!



Папочка привел в бассейн.
За бортик я схватилась!
Потом в себя поверила,
И плавать научилась!

И на лыжах прокачусь
В ясный день морозный!
Я кататься научусь
Рано или поздно





Чтоб зимою не скучать,
Надо всем коньки достать -
И на лед! Вперед, вперед!
Отправляемся в полет!
Разбежались, прокатились,
Осторожно покружились.
Сила, счастье, красота,
И паденья не беда!



Мчусь, как ветер, на
Ватрушке
Вдоль лесной опушки...
Рукавички на руках
И шапка на макушке.



Ох, работа нелегка-
Лепим мы снеговика

Забыть про - 25!

Всем на улицу, гулять!

Ну а после физзарядки

Буду маме помогать,

Надо братика качать!





На батуте поскакали





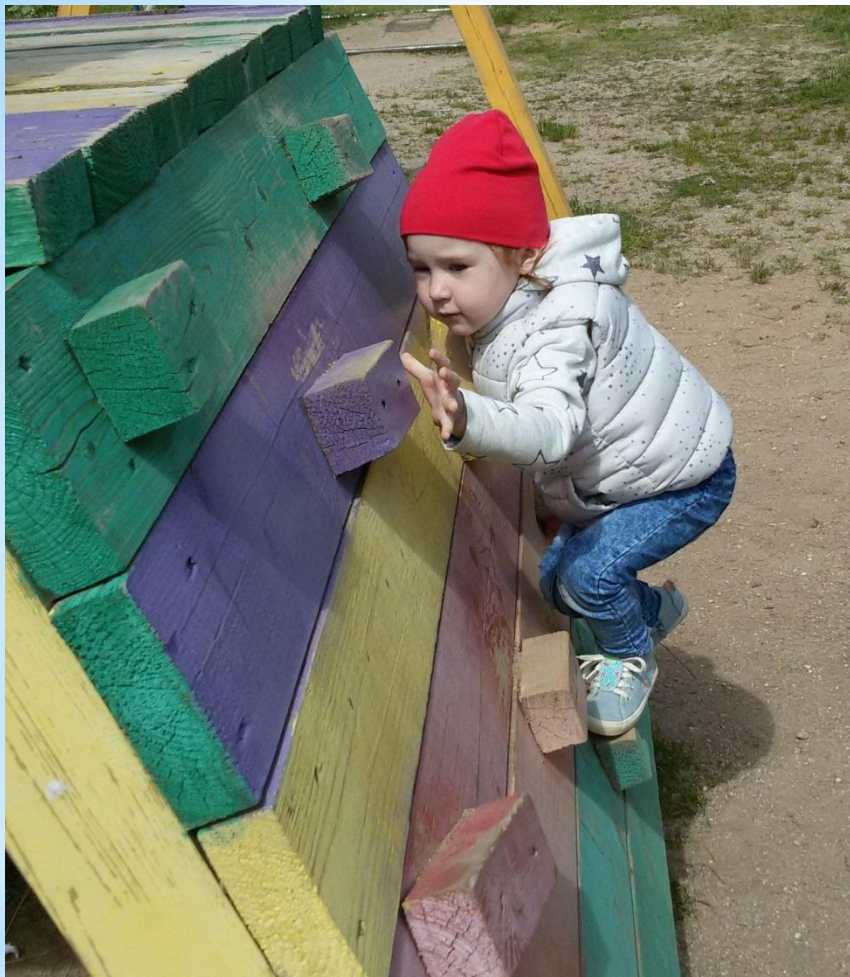
В паровозе посидели



На машинке покатались



И в лесу мы нагулялись



И залезли выше неба



Прыг! Поймает папа
смело

В самолете полетали,
Все, пошли домой, устали!
Ну а завтра будем снова
Прыгать, бегать и скакать!
Всем пока, ну а сегодня
Спать пора и отдыхать!

