

Здоровье – это жизнь!!!



необходимо:

Соблюдать
режим дня



Соблюдать
личную
гигиену



Правильно
питаться



Наличие
благоприятной
атмосферы в
семье



Заниматься
спортом,
закаляться



Делать
зарядку по
утрам



Гулять на
свежем
воздухе



*Просыпайся, не ленись, на зарядку становись!
Солнце из-за тучки нам уж машет ручкой!
Начинаем по порядку мы веселую зарядку:
Руки вверх – до облаков, вниз – до маленьких цветов,
Солнцу, небу улыбайся, быть приветливым старайся!
Руки в бок, теперь наклоны: слева ёлки, справа – клёны!
Всем минуточку внимания, начинаем приседания:
Раз и два, раз и два: солнце в небе и трава!
А теперь мы летаем, словно птицы в небе стаей!
Полетели, полетели, а теперь опять присели!
Подтянись на турнике, будут мускулы в руке
Сильные и крепкие, руки будут цепкие!
А сейчас начнем прыжки – как пружинки – раз, два, три!
Прыгаем, как зайчики – девочки и мальчики,
Все бегом бежим по кругу – догоняем мы друг друга!
Вот окончилась зарядка! Вам понравилось ребятки?
Прогоняйте скуку, лень – занимайтесь каждый день:
Настроенье и здоровье вместе к вам придут с любовью!*

МАЛЫШ, будь здоров без докторов!!!

Рекомендации от Мамоян Евы