

**«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ!»**





Чтоб здоровым быть сполна,  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку,  
Утром делаем зарядку.

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.



Движение- залог здоровья! Для здоровья важен спорт, чтоб болезням дать отпор. Нужно спортом заниматься и здоровым оставаться!



Не забывай о прогулках! всей семьёй в поход мы ходим, Отдыхаем на природе. Бегаем и загораем. Так здоровье укрепляем.

**Чтобы мне здоровым быть  
Надо овощи любить**



Не забудем о правилах личной гигиены



## Личная гигиена



Соблюдай режим дня — Это важно для тебя. Вовремя ложись спать,  
Чтобы утром бодрым встать. Чтоб здоровье сохранить, Организм свой  
укрепить, Знает вся моя семья — Должен быть режим у дня.



**Будьте здоровы, друзья, ведь здоровье – это залог нашей радости и счастья.**

