

Перед тем, как есть и пить,
Надо руки с мылом мыть,
А иначе прямо в рот
Попадет микробов взвод,
И грязнуля заболеет.
А быть здоровым веселее!



Завтрак , полдник , днём обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!



Нужно чаще малышам
Свежим воздухом дышать!
День весь дома не сиди,
На прогулку выходи!



Тих , невидим , невесом
В гости к нам приходит сон
За собой зовёт в кроватку
Спи, малыш в ней сладко –сладко!



Муниципальное Бюджетное
Дошкольное Образовательное
Учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Родничок»
с.Верхопенье

**Буклет для заботливых
родителей и детей .**

**БЫТЬ
здоровыми
ХОТИМ!**

Воспитатель:
Стативко Е.А.

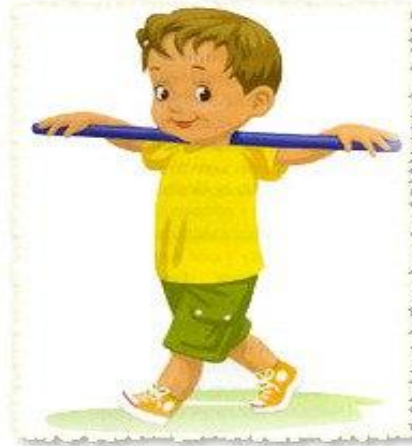
Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
И как бабочки порхаем,
«Ловим мошек» на ходу.



Назад прогнулись потянулись
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнулись,
Как на лыжах с горочки.



Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения на осанку
Выполняем не спеша.



Мы за ножками следим,
Быть здоровыми хотим



Душ прохладный – не для слабых!
Заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз!

Не забудь же регулярно,
То есть каждый-каждый день
Принимать тот душ прохладный
И будешь крепок, как кремень!

