

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 .**

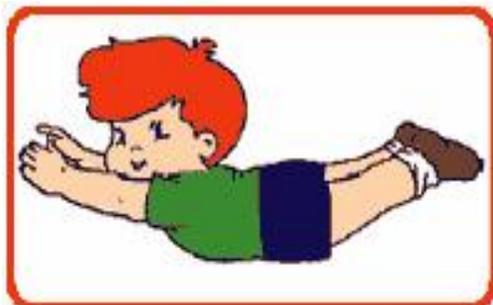
**БЫТЬ  
здоровыми  
ХОТИМ!**

Воспитатель:  
Стативко Е.А.

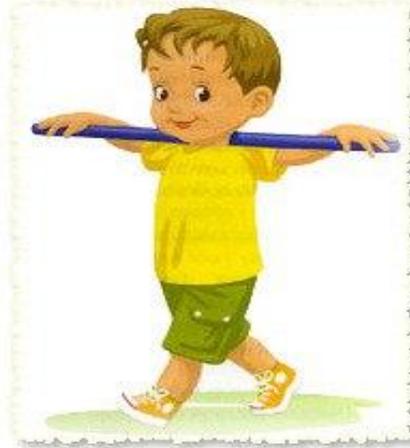
Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем,  
Словно деревце в саду.  
И как бабочки порхаем,  
«Ловим мошек» на ходу.



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!

