*Здоровый образ жизни имеет настолько глобальное значение, что помогает человеку продлить саму жизнь. Хотя бы раз каждый задумывался о количестве вреда, который принимает на себя его организм. Жалко, правда? Тогда отставить лень и за работу!*





***Уважаемые родители! Помните!*
\*** Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

**\* Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно.**

**\*Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности
ребенка, должны многому научить детей.**

\* Ребенок — это пластилин, что из него вылепишь — то и будешь иметь!

\* Это чистая доска, что напишешь, — то и останется на всю жизнь!

\* В здоровой семье —здоровый ребенок! В больной семье — больной!



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»
624450 Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Рюмина, дом 3



Составитель:

Пуртова Е.Н.,

Воспитатель

Г. Краснотурьинск 2022 г.

*Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!*

*Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.*

*Долго, долго, долго спал —
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.*

*Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.*

*Много на ночь есть не буду,
Я фигуру берегу.
Не курю я и не пью,
Я здоровым быть хочу.*

*Я купаюсь, обливаюсь:
Ясно всем, что закаляюсь,
Я отбросил много бед —
Укрепил иммунитет.*



*Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.*

*Я активно отдыхаю
И здоровье укрепляю,
Ни на что не сетую,
Что и я вам советую.*

*Я и в шахматы играю:
Интеллект свой развиваю.
Встану я и на «дорожку»:
Сброшу вес еще немножко*

*Вы питайтесь пять раз в сутки,
Не будет тяжести в желудке,
Пейте с медом молоко
И заснете вы легко.*

**

*Отдыхать — не значит спать
Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:*

*От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.*

Стихотворение «Здоровый образ жизни»

Латышева Т.