*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.