



«Заботься о здоровье!»



**«МБДОУ №1»
старшая группа
комбинированной направленности
волонтёры – дошколята «Тихоня»**



пгт. Никель



За здоровый Образ Жизни!
Говорю всегда и всем.
Заниматься спортом надо,
чтобы не было проблем!



Следует, ребята, знать —
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
и по чаще улыбаться,
Закаляться, и тогда –
Не страшна тебе хандра.





Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
витаминами полна!





На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!





На детских площадках
Играю детишки:
Смеются девчонки,
Резвятся мальчишки...



Вот те добрые советы.
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

