

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 бережу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,
Я фигуру бережу.
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 сут-
ки,
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.

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!



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №9 «Рябинушка»
Г. Кушва
Ул. Свободы, 17
Тел. +7(34344) 6-25-51
Сайт : dskushva.ucsoz.ru

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №9 «Рябинушка»



Составитель:
Фролкина О.В.
Тьютор

Г. Кушва 2022г.