

«Азбука здоровья»



воспитатель Парахина Оксана Николаевна



Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их здоровыми. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Умение вести здоровый образ жизни — признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

**Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
упражнения помогут.**



Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней
От телесных разных бед.
И душе в здоровом теле
Доброй, чистой легче жить.
Значит надо в самом деле
С физкультурой дружить



Уж который год подряд
Чудо-горка ждёт ребят.
Вверх взобрался, вниз скатись
Все с дороги! Берегись!



Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!...



Любим макароны,
Сосиски и омлет.
Тефтельки, да с картошечкой,
Купаты, винегрет.
Под маринадом рыбка,
С капустой расстегай.
Борщ с сметаной, с мясом,
С вареньем каравай.
Настало время кушать,
Неси скорей обед.
Нас, вкусные продукты
От всех избавят бед.



Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку

-

Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!





**Надо спортом заниматься,
Надо - надо закаляться!
Надо первым быть во
всем,
Нам морозы ни почем!
Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!
Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.**



Спасибо

