

# Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!  
Начинаем: три-четыре!  
Не ленись и не зевай,  
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:  
Покиваем пару раз,  
Вправо глянем, влево глянем,  
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок  
Покачаемся чутко.  
За осанкою следи,  
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!  
Чем бы нам еще заняться?  
Поиграем в попрыгушки!  
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем  
И ладошки вверх потянем,  
А потом – наклон вперед.  
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:  
Повращаем всей рукой.  
Раз, два, три – меняем руку!  
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки  
Есть особая разминка:  
Руки мы на пояс ставим  
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,  
Очень важно не лениться!  
Бег на месте начинаем!  
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,  
мы так старались!  
Хорошо  
позанимались!  
Быть здоровыми  
хотим –  
Завтра снова  
повторим!

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



Ешь полезную еду.



Соблюдай режим дня.  
Ложись спать вовремя.



Делай зарядку,  
занимайся спортом.



Гуляй на улице  
каждый день.



Умывайся и чисти зубы  
утром и вечером.



Купайся каждый  
вечер.



Мой руки перед едой,  
после прогулки и игры  
с животными.



Закаляйся.



Почаще убирай  
и проветривай комнату.



Читай и пиши  
при хорошем освещении.



Следи за осанкой,  
держи спину прямо.



Занимайся на компьютере  
и смотри телевизор  
только полчаса в день.



# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечерам  
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленись,  
Аккуратным быть стремишься!



С улицы придя домой,  
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же  
Руки с мылом вымыть нужно!



Браться следует за ложку,  
Если чистые ладошки!



Помогают душ и ванна  
Быть опрятным постоянно!



Правило запоминай:  
Ногти чаще подстригай!



Будут волосы в порядке,  
Если мыть с шампунем прядки!



Будет внешний вид приятен,  
Если грязи нет и пятен!



С щёткой обувной дружи,  
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,  
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всём,  
Убирай почаще дом!



# Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку



Будьте примером. Ешьте полезную пищу



Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит



Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом



Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения



Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду



Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов



Украшайте блюда



Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз

