

# Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

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

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

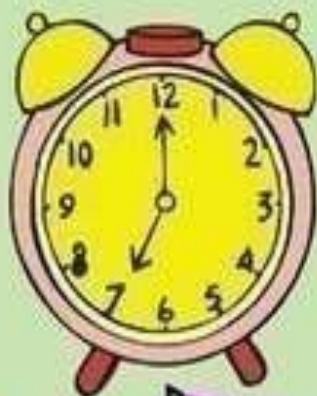
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты—  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

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

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

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



# Почему надо ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Жил в лесу зайчонок серый.  
Он веселым, шустрым был.  
Представляете, зайчонок  
Чистить зубы не любил!

- Для чего мне ваша паста?  
Щетка тоже не нужна.  
Я и так сгрызу морковку,  
Если сладкая она.

Съест листочек у капусты,  
А потом пойдет гулять.  
Как-то раз, придя с прогулки  
Захотел зайчонок спать.

Лёг, уснул и сон увидел...  
Страшный кариес пришел:  
- Наконец ты мне попался!  
Наконец тебя нашел.

А за ним микробов ряд:  
- Здравствуй, зайка, - говорят.  
- Для тебя же щётка - враг  
От тебя мы ни на шаг.

Дружим с теми, кто не хочет  
Чистить зубы по утрам.  
Мы их хвалим, уважаем,  
Говорим: «Спасибо вам».

Зубки белые - не любим.  
Быстро их тебе исправим.  
И по дырке, чтоб болела,  
На зубах твоих оставим.

Тут проснулся зайчик: - Мама,  
Ой, что видел я во сне!  
Злющий кариес, микробы,  
Приходили вдруг ко мне.

Поскорее дай мне щетку,  
Пасту или порошок.  
- Успокойся, зайка милый,  
Успокойся малышок.

Если будешь чистить зубки  
По утрам и вечерам,  
То противные микробы  
Не страшны твоим зубам!



# Витамины В и С

## ВИТАМИН В

Есть за завтраком овсянку  
Очень важно спозаранку,  
Черный хлеб полезен нам  
И не только по утрам  
Свекла, яблоко, картофель,  
Репа, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют,  
И отдать нам их сумеют.

А вот «С» едим со щами,  
И с плодами, овощами,  
Он в капусте и в шпинате,  
И в шиповнике, в томате,  
Поищите на земле -  
И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,  
И укроп, петрушка, клюква,  
И лимон, и апельсин

Ну, во всем мы «С» едим!  
Витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;

Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд

От простуды и ангины  
Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он!

Про витамины ты узнал?  
Поделись с друзьями сам!  
Ну а я не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины - А В С!!!



# Витамин А

Стало Леше интересно,  
Почему еда полезна?

Что такое **витамин**?

И почему он не один?

Надо срочно всё узнать!

В книгах разных прочитать,

Запросить по интернету.

Что готовить нам к обеду?



Я веселый витамин,  
Не могу я быть один,  
У меня полно друзей,  
С нами, дети, здоровей."

Где ж, витамин А найти,  
Чтобы видеть и расти?  
И морковь, и абрикосы  
Витамин в себе тот носят,  
В фруктах, ягодах он есть  
Их нам всех не перечесть,

Расскажу вам, не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я в морковке и в томате,  
В тыкве, персике, в салате!

Помни истину простую-  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую  
Или пьёт морковный сок



# ОВОЩИ

Жил один садовод,  
Он развел огород,  
Приготовил старательно грядки,  
Он принес чемодан  
Полный разных семян,  
Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна,  
И взошли семена,  
Садовод любовался на всходы,  
Утром их поливал,  
На ночь их укрывал  
И берег от прохладной погоды,  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Ни в земле, ни в воде,  
Мы таких овощей не встречали.  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
Огорбузы росли,  
Редисвекла, челук и репуста.

Назовите правильно, что выросло на грядках  
(Огурцы, арбузы, помидоры, дыни, редиска,  
свекла, чеснок, лук, репа, капуста).



# Зрение




Прислушайся! Когда хотят,  
Чтоб вещь служила нам без срока,  
Недаром люди говорят:  
«Храните как зеницу ока!»  
И чтоб глаза твои, дружок,  
Могли надолго сохраниться,  
Запомни два десятка строк  
На заключительной странице:  
Глаз поранить очень просто —  
Не играй предметом острым!  
Глаза не три, не засоряй,  
Лежа книгу не читай;  
На яркий свет смотреть нельзя  
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть —  
Упрекать не стану,  
Но, пожалуйста, не лезь  
К самому экрану.  
И смотри не все подряд,  
А передачи для ребят.  
Не пиши, склонившись низко,  
Не держи учебник близко,  
И над книгой каждый раз  
Не сгибайся, как от ветра,  
От стола до самых глаз  
Должно быть  
Сорок сантиметров!


**Я ХОЧУ ПРЕДОСТЕРЕЧЬ:  
НУЖНО ВСЕМ ГЛАЗА БЕРЕЧЬ!**




# Гимнастика для глаз




Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В **понедельник**, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.




Во **вторник** часики глаза,  
Водят взгляд туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.



В **среду** в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.




По **четвергам** мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны



В **пятницу** мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в **субботу** выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.



В **воскресенье** будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

# Про правильную осанку



Жил старый, старый мальчик  
С сутулою спиной,  
Он горбился за книгой,  
Сгибался за едой.  
И он ворчал. Ворчал. Ворчал,  
И всех он огорчал.



Пошлют его за хлебом,  
А он ворчит при этом.  
Попросят мыть посуду,  
Ворчит - бурчит! "не буду"  
Не буду! Не буду!  
И у него был дедушка,  
Который не ворчал,  
И не ворчал. И не ворчал.  
А всех он выручал.



Какой - то странный дедушка.  
Какой - то он чудной,  
Веселый, статный дедушка.  
Ну просто молодой!

