

**Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чем секрет –
Будь здоров –**



**Если хочешь быть здоров,
Правильно питайся.
И от всей души всегда
Всем ты улыбайся.
Соблюдай режим дня –
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.
На экскурсии мы ходим,
Отдыхаем на природе.
Познаём мы мир вокруг,
Чтоб не получить недуг.**



**Нужно обязательно
Со спортом всем дру-
жить,
Чтоб болеть пореже,
Чтоб здоровым быть!**

Загадки про спорт и здоровый образ жизни.

*Делать нужно по утрам,
Она бодрость дарит нам.
(Зарядка)*



*В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...
(Витамины)*



*Я в бассейне плыву,
Знаю, что не утону.
Плаваю я — высший класс!
В стиле под названием...
(басс)*



*Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу
вскачь,
Ну, конечно — это ...*

