

## Стихи к Дню Здоровья

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!

Почему мы бодрые,  
Быстрые и смелые?  
Потому что по утрам,  
Мы зарядку делаем!

Утром ранним поднимаясь,  
Собираясь в добный путь,  
Умываясь, наряжаясь,  
Ты улыбку не забудь!

Чтоб простуды не бояться,  
Всем нам надо закаляться!  
Массаж мы очень любим  
И здоровыми все будем.

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

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

Чтобы сильным быть и ловким,  
Здоровым и веселым,  
Нельзя есть чипсы  
И пить кока-колу.

Ешьте яблоки и груши,  
Ваша кожа будет лучше,  
Съешьте вы еще лимон,  
Усвоить кальций поможет он.

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

Мы играем в баскетбол,  
И футбол, и волейбол.  
Мы зарядку делаем,  
Приседаем, бегаем.

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

Здоровый образ жизни  
мы в садике ведём!  
Становимся стройнее  
Сильнее с каждым днём!