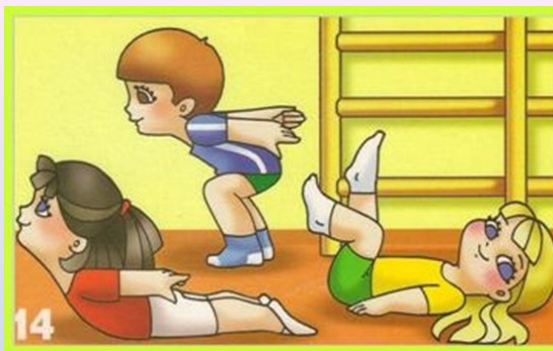


**Мы за ножками следим,
Стопы тренируем.
Быть здоровыми хотим
Сами себя врачуем.
Ходим на носочках,
Держим себя ровно,
А потом, как мишка,
Косолапый словно.**



**Ох, отличная забава –
На санях кататься!
Да, зимою очень славно
Можно развлекаться!
На веревке тянешь санки
По дорожке снежной,
А потом с высокой горки
Съедешь безмятежно.**



**Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись, потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь присев, согнулись.
Как на лыжах с горочки.**



**Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовет в кроватку –
Спи малыш, в ней сладко, сладко.
Все спят ночью, но и днем
Мы немного отдохнем.
За полдня устали слишком
Надо сделать передышку.**

Составили: С.В. Рудичева, Л.С. Цоколаева -
воспитатели стационарного отделения



Бюджетное учреждение Ханты-
Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский центр социальной помощи
семье и детям»

Информационный буклет для детей дошкольного возраста «Как быть здоровым?»



**Сургут
2018**



Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки, порхаем,
«Ловим мошек» на ходу.



Умывать лицо и руки,
Шею непременно
Надо по два раза в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру,
Чтоб позабыть микстуру.

Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен!
Кушай правильно, дружок,
Во время и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовет,
Словно приглашает
В сказочный полет.
Плавные движения.
Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы
Польку под гармонь.



Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «фанты» точно отвечать
И ни капли не скучать!



Душ прохладный – не для слабых -
заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ
прохладный
И будешь крепок как кремень.