



# КНИГА ЗДОРОВЬЯ



# Мысли о здоровье



В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний,  
она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа

Цельс Авл Корнелий.

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье

Гейне Генрих.

Излишний покой расслабляет тело и бывает причиной  
многих, и даже тяжелых болезней

А. П. Радищев.

Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья.

Марк Туллий Цицерон.

Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове,  
или лечить голову, не думая о всей организации, так же нельзя  
лечить тело, не леча душу

Сократ.

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о  
здоровой силе, о деятельной жизненной энергии

Л. Н. Толстой.

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени,  
тот поступает так же глупо, как и человек, думающий  
молчанием усовершенствовать свой голос

Плутарх.

Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум  
работал правильно

Рене Декарт.

Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи

(Маяковский В. В.).

Никто не должен преступать меры ни в пище, ни в питии

(Пифагор).

Счастье — как здоровье: когда его не замечают, значит, оно есть

(И.С. Тургенев).

Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разумно

(Геродот Таликарнасский).

Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры

(Павлов И. П.).

Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утилю и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходит бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке

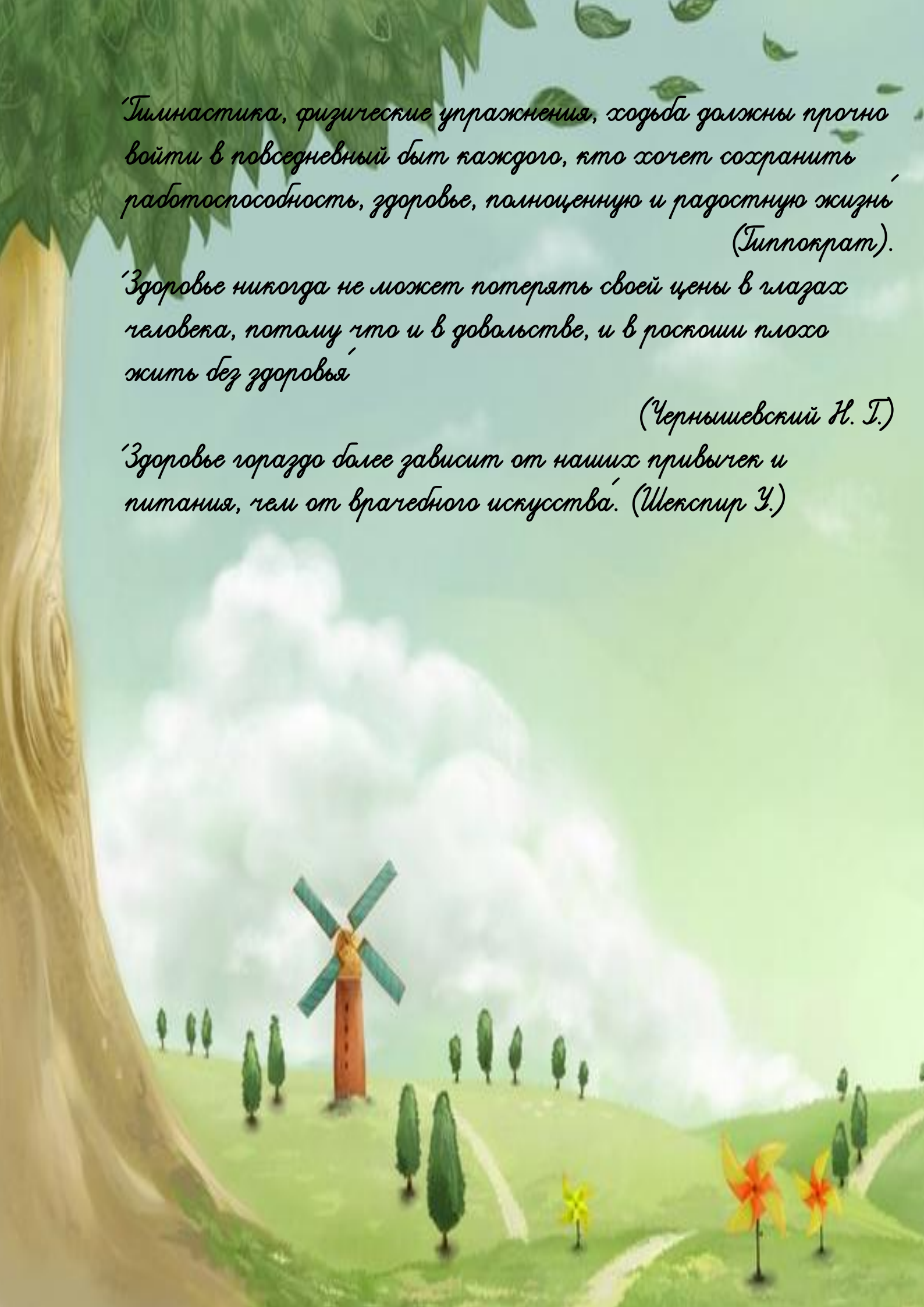
(Д. И. Писарев).

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь*  
(Туппократ).

*Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья*

(Чернышевский Н. Т.)

*Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.* (Шекспир У.)

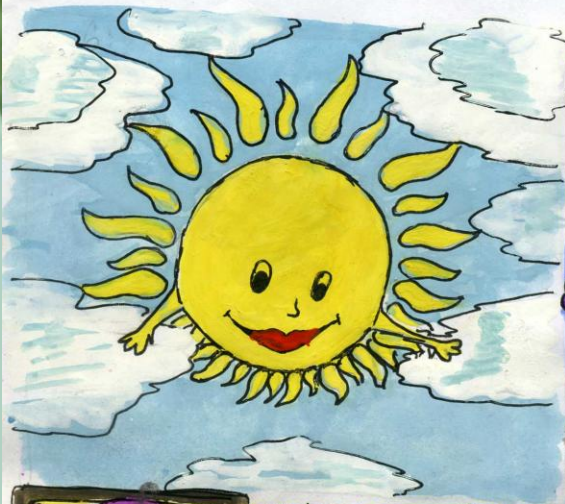


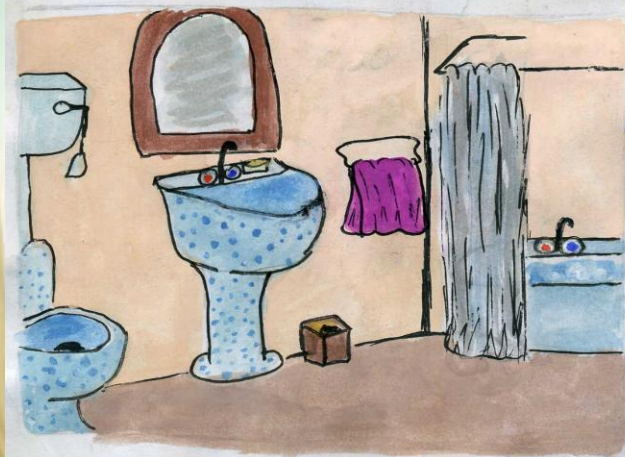
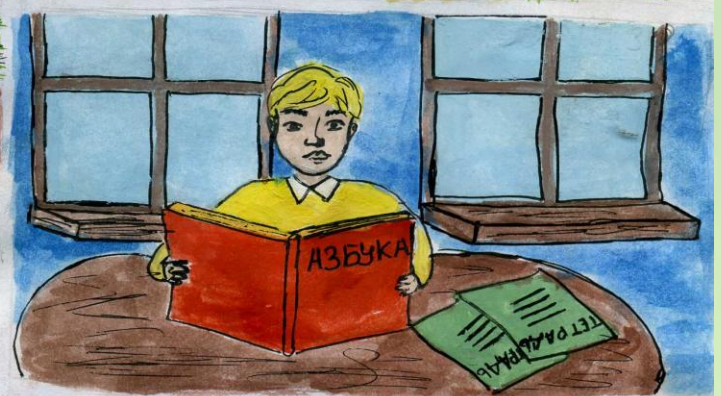
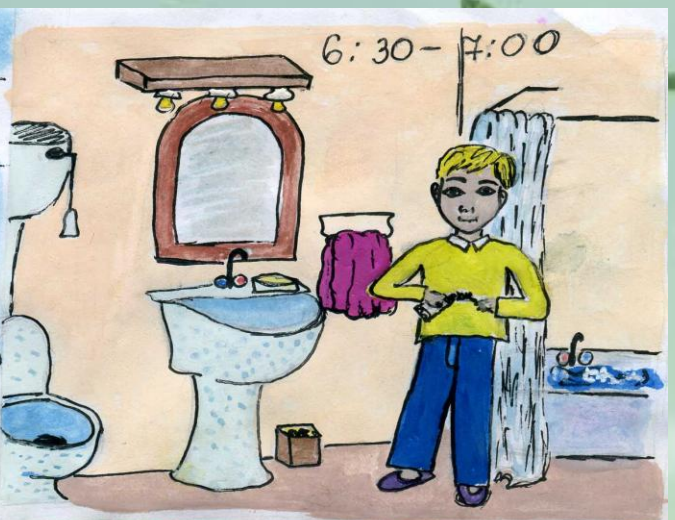
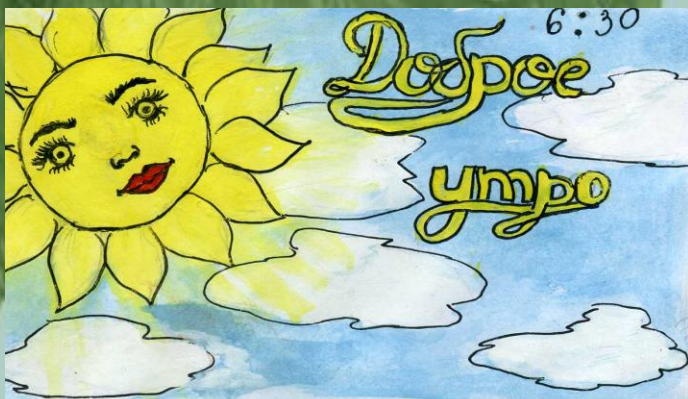


# Режим дня



Деньги







## 1. Примерный режим дня для учащихся 1 класса

|                                                                         |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Подъем                                                                  | 6:30          |
| Утренняя гимнастика. Водные процедуры (утренний туалет, уборка постели) | 6:30 – 7:00   |
| Завтрак                                                                 | 7:00 – 7:20   |
| Дорога в школу                                                          | 7:20 – 7:50   |
| Учебные занятия в школе                                                 | 8:00 – 13:00  |
| Дорога из школы домой                                                   | 13:00 – 13:30 |
| Обед                                                                    | 13:30 – 14:30 |
| Послеобеденный отдых                                                    | 14:30 – 15:30 |
| Полдник                                                                 | 15:30 – 16:00 |
| Пребывание на воздухе                                                   | 16:00 – 17:00 |
| Приготовление уроков                                                    | 17:00 – 18:00 |
| Пребывание на воздухе                                                   | 18:00 – 19:00 |
| Ужин и свободные занятия                                                | 19:00 – 20:00 |
| Приготовление ко сну (вечерний туалет)                                  | 20:00 – 20:30 |
| Сон                                                                     | 20:30 – 6:30  |

## 2. Примерный режим дня для учащихся 1 класса

|                                                                         |               |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Подъем                                                                  | 6:50          |
| Утренняя гимнастика. Водные процедуры (утренний туалет, уборка постели) | 6:50 – 7:10   |
| Завтрак                                                                 | 7:10 – 7:30   |
| Дорога в школу                                                          | 7:30 – 7:50   |
| Учебные занятия в школе                                                 | 8:00 – 13:00  |
| Дорога из школы домой                                                   | 13:00 – 13:20 |
| Обед                                                                    | 13:20 – 14:20 |
| Послеобеденный отдых                                                    | 14:20 – 15:00 |
| Полдник                                                                 | 15:00 – 15:30 |

|                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| <i>Пребывание на воздухе</i>                  | <i>15:30 – 17:00</i> |
| <i>Приготовление уроков</i>                   | <i>17:00 – 18:00</i> |
| <i>Пребывание на воздухе</i>                  | <i>18:00 – 19:00</i> |
| <i>Ужин и свободные занятия</i>               | <i>19:00 – 20:30</i> |
| <i>Приготовления ко сну (вечерний туалет)</i> | <i>20:30 – 21:00</i> |
| <i>Сон</i>                                    | <i>21:00 – 6:50</i>  |

### 3. Примерный режим дня для учащихся 1 класса

|                                                                                |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <i>Подъем</i>                                                                  | <i>7:00</i>          |
| <i>Утренняя гимнастика. Водные процедуры (утренний туалет, уборка постели)</i> | <i>7:00 – 7:20</i>   |
| <i>Завтрак</i>                                                                 | <i>7:20 – 7:40</i>   |
| <i>Дорога в школу</i>                                                          | <i>7:40 – 7:50</i>   |
| <i>Учебные занятия в школе</i>                                                 | <i>8:00 – 13:00</i>  |
| <i>Дорога из школы домой</i>                                                   | <i>13:00 – 13:10</i> |
| <i>Обед</i>                                                                    | <i>13:10 – 14:10</i> |
| <i>Послеобеденный отдых</i>                                                    | <i>14:10 – 15:00</i> |
| <i>Полдник</i>                                                                 | <i>15:00 – 15:30</i> |
| <i>Пребывание на воздухе</i>                                                   | <i>15:30 – 17:00</i> |
| <i>Приготовление уроков</i>                                                    | <i>17:00 – 18:00</i> |
| <i>Пребывание на воздухе</i>                                                   | <i>18:00 – 19:00</i> |
| <i>Ужин и свободные занятия</i>                                                | <i>19:00 – 20:30</i> |
| <i>Приготовления ко сну (вечерний туалет)</i>                                  | <i>20:30 – 21:00</i> |
| <i>Сон</i>                                                                     | <i>21:00 – 7:00</i>  |

# Начни с зарядки (комплекс упражнений)



## Понедельник

### 1. И.П. – основная стойка (О.С.).

- 1-2 – руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;
- 3-4 – руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

### 2. И.П. – О.С. руки на пояс.

- 1 – поворот головы направо;
- 2 – И.П.;
- 3 – поворот головы налево;
- 4 – И.П.;
- 5 – наклон головы вперед;
- 6 – И.П.;
- 7 – наклон головы назад;
- 8 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

### 3. И.П. – О.С. руки на поясе.

- 1 – наклон вправо;
- 2 – И.П.;
- 3 – наклон влево;
- 4 – И.П.

Повторить 4 раза.

Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

### 4. И.П. – О.С. руки по швам.

Поднимаем руки в стороны до уровня плеч, сгибаем в локтях так, чтобы кисти свободно свисали вниз. Быстро, но не резко, делаем

повороты в стороны верхней частью туловища, стараясь не двигать головой. При этом кисти рук должны раскачиваться. Похоже на утиную походку. Продолжительность упражнения – 15 секунд.

*5. И.П. – О.С. ноги на ширине плеч.*

1 – левую руку вверх, правую вниз;

2-3 – рывки руками, вдох;

4 – вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

*6. И.П. – О.С. ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки – врозь.*

1-2 – делаем движение правой ногой, как будто вытаскиваем ногу в сапоге, увязшую в болоте, вдох;

3 – когда почти согнется в колене, резко выпрямляем ее вперед и вверх, как будто сбрасываем сапог с ноги, выдох;

4 – возвращаемся в исходное положение и делаем вдох.

Продолжительность упражнений – 40 секунд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

*7. И.П. – О.С. ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены.*

Дышать 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, надувая живот, как мячик, сделать вдох и задержать дыхание. Повторить упражнение 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

## Вторник

### 1. И.П. – О.С.

1-2 – левую руку кладем на правый бок, правую – на левый, как будто держим края футбольки; медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футбольку) и хорошенько потягиваемся – вдох;

3-4 – не вставая на носки, медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны – выдох.

Повторить упражнение 3 раза, продолжительность каждого – по 20 секунд.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

### 2. И.П. – О.С. руки по швам.

Ходьба на месте в темпе 70–80 шагов в течение 1 мин.

### 3. И.П. – руки к плечам, голову держать прямо

1-2 – круговые движения согнутыми руками вперед;

3-4 – круговые движения согнутыми руками вперед;

5-6 – круговые движения согнутыми руками назад;

7-8 – круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

### 4. И.П. – О.С. руки перед грудью.

Выполнить рывки локтями назад, соединяя лопатки.

Повторить упражнение 8 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

### 5. И.П. – О.С. руки на поясе.

Выполнить круговые движения туловищем (с большой амплитудой) то в одну, то в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

### *6. Горячие уральки.*

Подпрыгивать попеременно на левой и правой ноге, как будто по горячим уралькам. Можете прикрикивать – Ай! Ай! Ай!

Укрепляются мышцы ног и увеличивается подвижность суставов.

### *7. И.П. – О.С.*

1-2 – руки через стороны вверх, встать на носки – вдох;

3-4 – руки через стороны вниз, опуститься на пятки – выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

## *Среда*

### *1. И.П. – О.С.*

1-2 – руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;

3-4 – руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

### *2. И.П. – О.С.*

1 – поворот головы направо, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

2 – И.П.;

3 – поворот головы налево, маленькая задержка взгляда и трагичный звук удивления: 'Ой!';

4 – И.П.;

5 – поворот головы направо, задержка взгляда и звук облегчения: 'Ух...';

6 – И.П.;

7 – поворот головы налево, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

8 - И.П.

Повторить упражнение 3 раза.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

3. И.П. - О.С. ноги на ширине плеч.

1 - левую руку вверх, правую вниз;

2-3 - рывки руками, вдох;

4 - вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

4. И.П. - О.С. руки к плечам, голову держать прямо.

1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед;

3-4 - круговые движения согнутыми руками вперед;

5-6 - круговые движения согнутыми руками назад;

7-8 - круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

5. И.П. - О.С. руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2 - И.П.;

3 - наклон влево;

4 - И.П.

Повторить 4 раза.

Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

6. И.П. - О.С. руки на поясе.

1 - приседаем, вытягивая руки вперед;

2 - И.П.;

3 - приседаем, вытягивая руки вперед;

4 - И.П.

Повторить упражнение 3 раза.

Укрепляются мышцы ног и увеличивается подвижность суставов.

7. И.П. - О.С. руки по швам.

Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

### Четверг

1. И.П. - О.С. руки по швам.

1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки, вдох;

3-4 - руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. И.П. - О.С. руки на пояс.

1 - поворот головы направо;

2 - И.П.;

3 - поворот головы налево;

4 - И.П.;

5 - наклон головы вперед;

6 - И.П.;

7 - наклон головы назад;

8 - И.П.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

### 3. И.П. – О.С. руки перед грудью.

Выполнить рывки локтями назад, соединяя лопатки.

Повторить упражнение 8 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

### 4. И.П. – О.С. руки на поясе.

1 – наклон вправо;

2 – И.П.;

3 – наклон влево;

4 – И.П.

Повторить 4 раза.

Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

### 5. И.П. – О.С. руки по швам.

Поднимаем руки в стороны до уровня плеч,гибаем в локтях так, чтобы кисти свободно свисали вниз. Быстро, но не резко, делаем повороты в стороны верхней частью туловища, стараясь не двигать головой. При этом кисти рук должны раскачиваться. Похоже на утиную походку. Продолжительность упражнения – 15 секунд.

### 6. 'Горячие уральки'

Подпрыгивать попеременно на левой и правой ноге, как будто по горячим уралькам. Можете прикрикивать – Ай! Ай! Ай!

Укрепляются мышцы ног и усиливается подвижность суставов.

### 7. И.П. – О.С. ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены.

Дышать 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, 'надувая живот, как мячик', сделать вдох и задержать дыхание.

Повторить упражнение 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число на 2. Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

## Пятница

### 1. И.П. - О.С.

1-2 - левую руку кладем на правый бок, правую - на левый, как будто держим края футбольки; медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футбольку) и хорошенько потягиваемся - вдох;

3-4 - не вставая на носки, медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны - выдох.

Повторите упражнение 3 раза, продолжительность каждого - по 20 секунд.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

### 2. И.П. - О.С.

1 - поворот головы направо, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

2 - И.П.;

3 - поворот головы налево, маленькая задержка взгляда и громкий звук удивления: 'Ой!';

4 - И.П.;

5 - поворот головы направо, задержка взгляда и звук облегчения: 'Ух...';

6 - И.П.;

7 - поворот головы налево, фиксировать взгляд на каком-нибудь объекте (точка на стене, цветок на окне);

8 - И.П.

Повторить упражнение 3 раза.

Упражнение направлено на развитие мышц шеи.

*3. И.П. - О.С. руки в плечах, голову держать прямо.*

1-2 - круговые движения согнутыми руками вперед;

3-4 - круговые движения согнутыми руками вперед;

5-6 - круговые движения согнутыми руками назад;

7-8 - круговые движения согнутыми руками назад.

Повторить упражнение 4 раза.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

*4. И.П. - О.С. ноги на ширине плеч.*

1 - левую руку вверх, правую вниз;

2-3 - рывки руками, вдох;

4 - вернуться в исходное положение, выдох.

Повторить упражнение 5 раз.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов рук.

*5. И.П. - О.С. руки на поясе.*

1 - наклон вправо;

2 - И.П.;

3 - наклон влево;

4 - И.П.

Повторить 4 раза.

Упражнения укрепляют боковые мышцы туловища.

*6. И.П. - О.С. руки на поясе.*

1 - приседаем, вытягивая руки вперед;

2 - И.П.;

3 - приседаем, вытягивая руки вперед;

4 - И.П.

Повторить упражнение 3 раза.

Укрепляются мышцы ног и увеличивается подвижность суставов.

*7. И.П. – О.С. руки на поясе.*

1-2 – руки через стороны вверх, встать на носки – вдох;

3-4 – руки через стороны вниз, опуститься на пятки – выдох.

Повторить 4 раза.

Упражнение успокаивает сердцебиение и дыхание.

## *Суббота*

*1. И.П. – О.С. руки на поясе.*

1. – наклон головы вправо.

2. – И.П.

3. – наклон головы влево.

4. – И.П.

Повторить 6-8 раз.

*2. И.П. – О.С. руки вдоль туловища.*

1. – руки вперед и вверх, правую ногу назад на носок, слегка прогнуться (вдох).

2. – И.П. (выдох).

3. – то же с левой ноги.

4. – И.П.

Повторять 6-8 раз.

*3. И.П. – ноги на ширине плеч, кисти к плечам.*

1. – наклон туловища вправо.

2. – И.П.

3. – то же влево.

4. – И.П.

Повторять 6-8 раз.

#### *4. И.П. – О.С. руки в стороны.*

1. – согнуть правую ногу, обхватить руками колено (выдох).

2. – И.П. (вдох).

3. – то же с левой ногой.

4. – И.П.

Повторять 6–8 раз.

#### *5. И.П. – О.С. ноги на ширине плеч.*

1. – присесть, поднимая руки до горизонтали (выдох).

2. – И.П. (вдох).

Повторять 6–8 раз

#### *6. И.П. – О.С. руки на пояс.*

1. – прыжок, ноги врозь, руки в стороны.

2. – И.П.

Повторять 6–8 раз.

#### *7. Ходьба на месте.*

1–4. – через стороны поднять руки вверх (вдох).

5–8. – опустить руки вниз (выдох).

Повторять 4–6 раз.

### *Воскресенье*

#### *1. И.П. – О.С.*

1. – поворот головы вправо

2. – И.П.

3. – поворот головы влево

4. – И.П.

5. – поворот головы вправо с наклоном (правое ухо выше левого, подбородок приподнят)

6. – И.П.

7. – поворот головы влево с наклоном (левое ухо выше правого, подбородок приподнят)

8. – И.П.

Повторять 4–6 раз.

## 2. И.П. – О.С.

1. – Руки вперед на уровне груди, ладони внутрь

2. – Согнуть пальцы в кулак

3. – Большие пальцы прижать сверху

4. – Опустить руки к бедрам

5. – И.П.

6. – Руки в стороны, ладони вниз

7. – Согнуть пальцы в кулак

8. – Большие пальцы прижать сверху

9. – Опустить руки к бедрам.

10. – И.П.

Повторять 4–6 раз.

## 3. И.П. – О.С.

1. – согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор, обращены к груди, локти и кисти на одной прямой.

2. – руки назад, прямые, кисти в кулак

3. – согнутые руки одновременно к груди, кулаки в упор

4. – И.П.

5. – правая согнутая рука вперед к груди, левая назад

6. – И.П.

7. – левая согнутая рука вперед к груди, правая назад

8. – И.П.

Повторять 4–6 раз.

#### 4. И.П. – О.С.

1. – поднять согнутую левую ногу вверх, согнутую правую руку к груди
  2. – И.П.
  3. – поднять согнутую правую ногу вверх, согнутую левую руку к груди
  4. – И.П.
- Повторять 4–6 раз.

#### 5. И.П. – О.С.

1. – поднять прямую левую ногу вверх (на 20 см., носок оттянут), согнутую правую руку к груди
  2. – И.П.
  3. – поднять прямую правую ногу вверх (на 20 см., носок оттянут), согнутую левую руку к груди
  4. – И.П.
- Повторять 4–6 раз.

#### 6. И.П. – О.С.

1. – подняться на носки вверх
  2. – И.П.
  3. – носки потянуть на себя, стоять на пятках
  4. – И.П.
  5. – левую стопу с носка повернуть влево, пятки вместе
  6. – И.П.
  7. – правую стопу с носка повернуть вправо, пятки вместе
  8. – И.П.
- Повторять 4–6 раз.

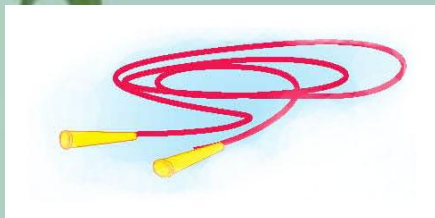
#### 7. Ходьба на месте.

- 1–4. – через стороны поднять руки вверх (вдох).
  - 5–8. – опустить руки вниз (выдох).
- Повторять 4–6 раз.



# Загадки и ребусы

Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю ... (зарядку)



Когда весна берет свое,  
И ручейки бегут, звеня,  
Я прыгаю через нее,  
А она – через меня.  
(Скакалка)

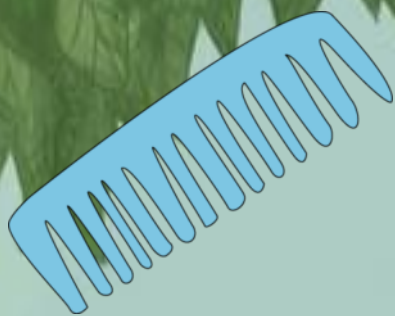
Весь в пыли (хоть сил не много),  
У дороги он торчит.  
У него согнулись ноги,  
Неприметен он на вид. (Подорожник)



Гладко, душисто,  
Моет чисто.  
Нужно, чтоб у каждого было.  
Что, ребята? (Мыло)

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка.  
По частоту прыгала,  
Всю грязь вынала. (Зубная щетка)





Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком. (Расческа)

Белый-белый порошок  
Между зубок ског-по-ског.  
Заблестели зубки,  
Васкраснелись зубки. (Зубной порошок)



Есть муржайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыржаемся мы тут  
Вовно сорок пять минут.  
В школе - кони и муржайка?!  
Что за чудо, угадай-ка!  
(Спортзал)

Чтобы не был шилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день... (зарядку)





Когда мы едим – они работают.  
Когда не едим – они отдыхают.  
Не будем их чистить –  
Они заболят. (зубы)

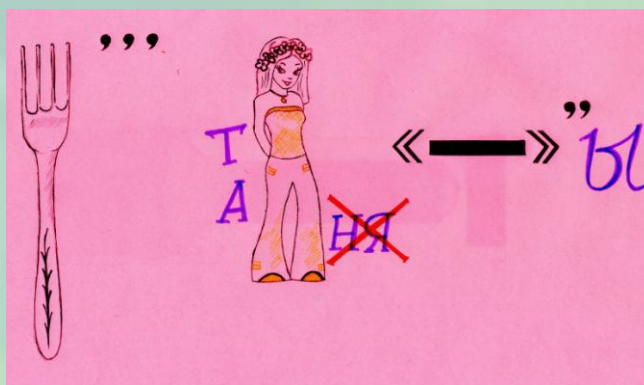
В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашки и Полины  
Что полезно... (витамины)



Позабудь ты про  
компьютер.  
Мари на улицу гулять.  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом... (дышать)

Очень горький – но полезный!  
Защищает от болезней!  
И микробам он не друг –  
Потому что это – ... (лук)







# Стихи и пословицы

## 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:  
Разболелся получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!*

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

## **Здоровье**

*Купить можно много:  
Игрушку, компьютер,  
Смешного бумбога,  
Стремительный скутер,  
Коралловый остров*



*(Хоть это и сложно),  
Но только здоровье  
Купить невозможно.*

*Оно нам по жизни  
Всегда пригодится.  
Заботливо надо  
К нему относиться.*

### *Песенка про закалику*

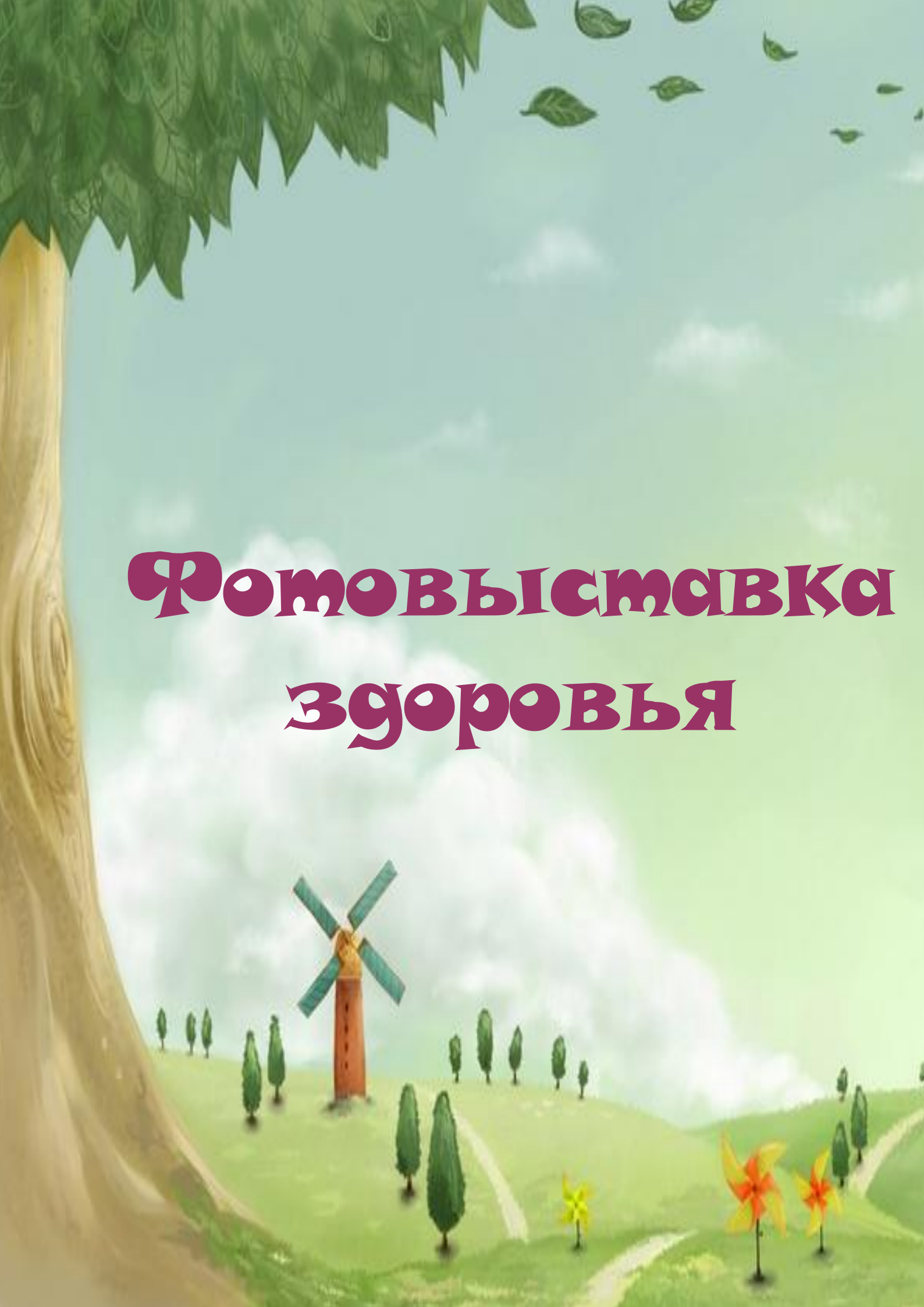
*Я гулять иду – в платке,  
В тёплых рукавицах.  
Кошка Мурка – налегке,  
Ветра не боится.*

*И зимой она, и летом  
Всюду ходит босиком,  
И при всём, при всём при этом  
Трипп ей вовсе не знаком.*

*И ангины нет у кошки,  
И бронхита тоже нет,  
Потому что  
Закаляться  
Начинала с детских лет.*



Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Паруса да снасти у спортсмена во власти.  
Снегом да паром, так не будешь старым.  
Сны – мысли сердца.  
Смолodu закалмшься, на весь век слодмшься.  
Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом богат и делом.  
Со спортом не дружмшь не раз о том потужмшь.  
Пешком ходить – долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.  
Двмгайся больше – проживешь дольше.  
Здоровые зубы – здоровью любви.  
Здоровье слудмшь – новое не купмшь.  
Кто любит спорт – здоров и бодр  
В зимний холод всякий молод.  
Чаще мойся – воды не бойся.  
Чистота – залог здоровья.  
Если хочешь быть здоров – закаляйся



# Подготовка здоровья



