

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 щетка - 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 зубы
По утрам и вечером,
То противные микробы
Не страшны твоим зубам!



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).



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.



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 отдадут 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!!!

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.

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

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

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

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

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

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

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!

