

**Вперёд к
здоровью!**





Леопард

«Горный спасатель-альпинист

Леопард живет в кроне огромного дерева, которое растет на самой высокой скале в заснеженных горах Кавказа. Он всегда готов прийти на помощь и не раз спасал расположенную неподалеку деревню от лавин.

Леопард — прекрасный сноубордист, он научил этому виду спорта всех своих друзей и соседей. У Леопарда веселый нрав, он не может жить в одиночестве и очень любит танцевать».

Зайка

«Зайка — самая активная жительница зимнего леса. Ее друзья всегда удивляются — и как она все успевает?! Ведь Зайка не только успевает учиться в Лесной академии на «отлично», помогать маме в семейном ресторанчике «Лесная запруда», но и участвовать в различных спортивных соревнованиях. Зайка уверяет своих друзей, что у нее нет никакого секрета: просто она очень любит спорт. А еще она любит петь и танцевать».



Белый медведь

Белый мишка с раннего детства воспитывался полярниками. Именно они научили его кататься на лыжах, бегать на коньках и играть в керлинг. Но больше всего Белому мишке понравилось кататься на спортивных санках. Он стал настоящим саночником и бобслеистом, а его друзья — тюлени и морские котики — с удовольствием наблюдают за его победами. Теперь они вместе устраивают соревнования по этим видам спорта, и долгой полярной ночью им некогда скучать!»



**Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит,
настроит
И прибавит новых сил.**



**Свежий воздух малышам
Нужен и полезен!
Очень весело гулять нам!
И никаких болезней!**



**Завтрак, полдник, днем обед
И вечерний ужин.**

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно.







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





**Знает даже осьминог,
Что «идет простуда с ног».
Значит, всем пора понять –
Надо ноги закалять:
Утром в таз воды прохладной
Нам ступни поставить надо.
Ненадолго, на чуть-чуть...
Завтра тоже не забудь!
А затем свои ступни
Полотенцем разотри.**



**Обогрейте словом, обласкайте взглядом,
От хорошей шутки тает даже снег.
Это так чудесно, если с вами рядом
Станет добрым и весёлым хмурый
человек.**



Будьте здоровы!

