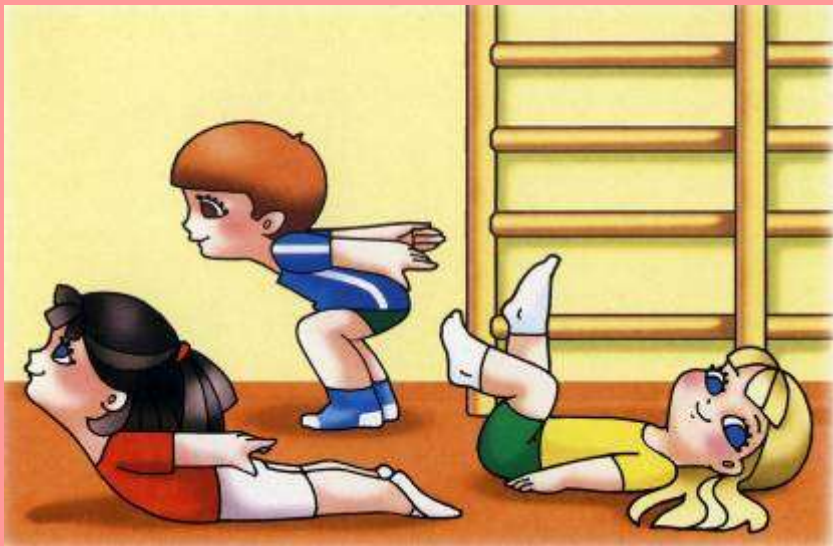


Советы щенка Дружка

Где прячется
здоровье?

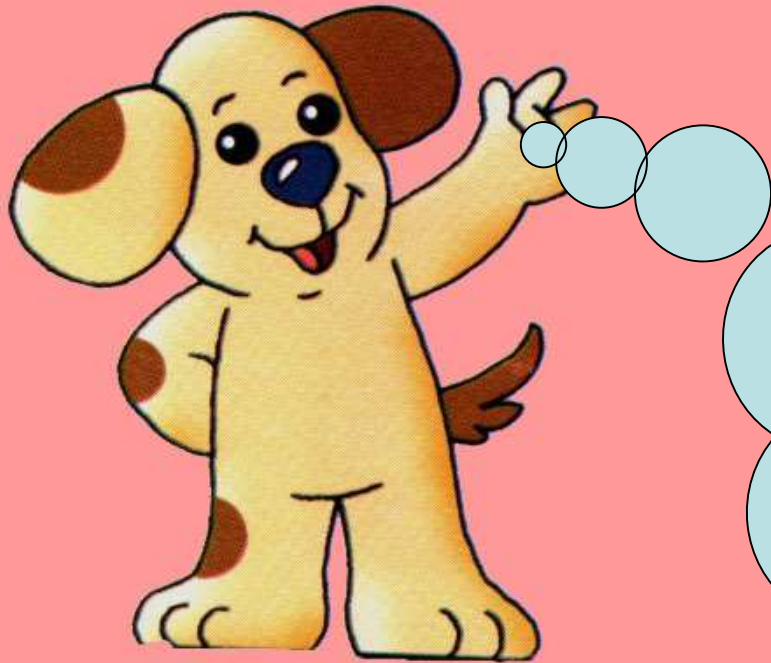




**Спинка ровная, прямая
Быть должна у малыша.
Упражнения для осанки
Выполняем не спеша:
Назад прогнулись,
потянулись,
Словно в море лодочка,
А теперь, присев, согнулись,
Как на лыжах с горочки.
Улеглись и ножки кверху -
Сгибаем, разгибаем:
Велосипедную прогулку
Смешно изображаем!**

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

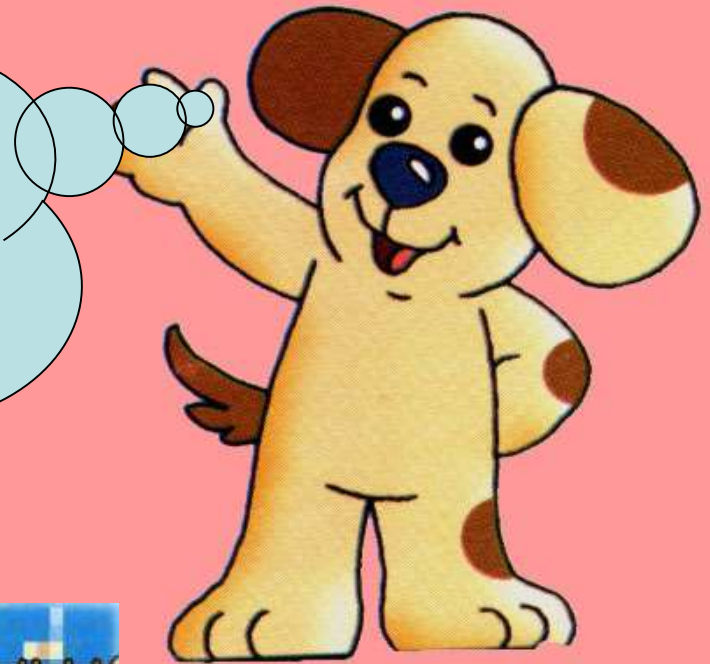




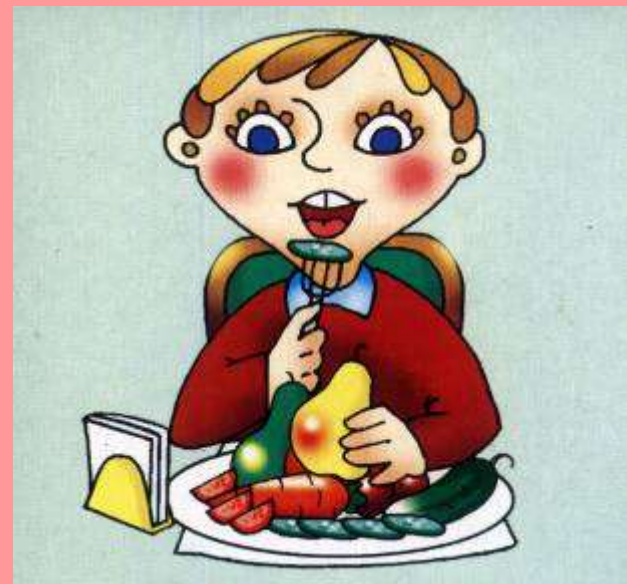
**Так приятно посетить
В любое время года
Тропинки парков,
Скверов и аллей.
Они для нас
Как островки природы,
Так щедро дарят
Свежий воздух для людей.**



**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.**



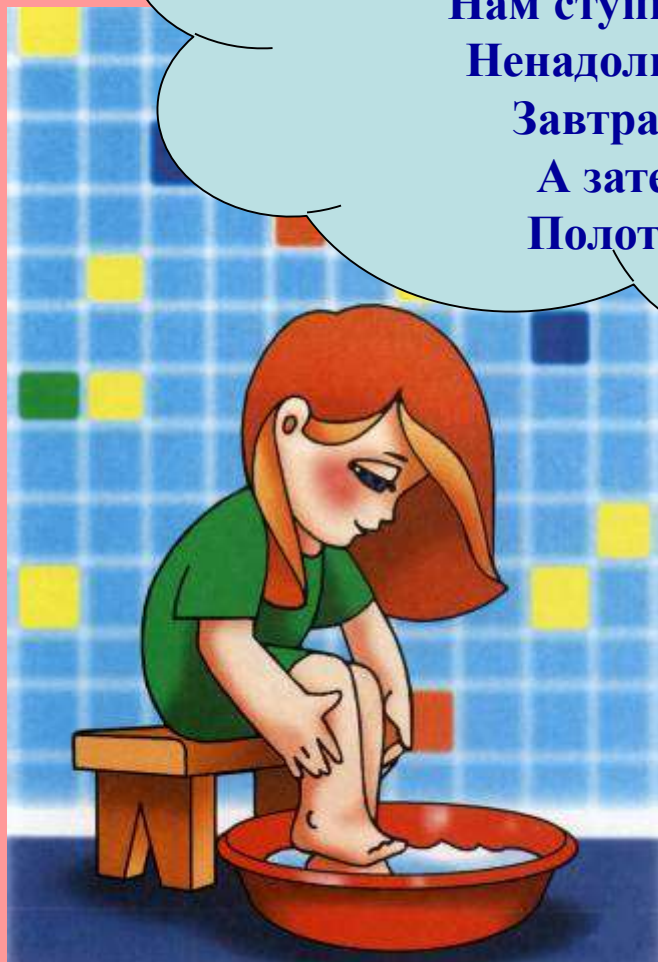
**Помни истину простую: лучше
видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую или
сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон, хоть
и очень кислый он.**



**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!

