

«Знает вся моя семья – должен быть режим у дня»

Согласно плану по укреплению здоровья детей в ДООУ в *средней группе «Веселые звоночки»* проводятся мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей.

Ведь здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.



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!



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

Воспитатель: О.В. Харитонова