

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров,
Будь и к спорту ты готов.
Прыгай, бегай, кувыркай,
Физкультурой занимайся!
В речке летом ты купайся
И на солнце закаляйся!



Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.



Чтоб всегда здоровыми быть,
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

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.



Подружившись с физкультурой, гордо смотрим мы вперёд!
Мы не лечимся мажестурой - мы здоровы целый год!

