



Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем,  
Словно деревце в саду.  
Иль, как пташечки, порхаем,  
«Повим мошек» на ходу.



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

Завтрак, полдник, днём обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.



Музыка играет, танцевать зовёт,  
Словно приглашает  
В сказочный полёт.  
Плавные движения.  
Поворот. Наклон.  
Танцевать умеем мы  
Только под гармонь



Очень любим мы играть:  
В «жмурки» игроков искать,  
Ловко в «классики» скакать,  
«Телефон» изображать,  
«Змейкой» по двору бежать,  
«Краски» верно выбирать,  
В «фанты» точно отвечать  
И ни капли не скучать!



Душ прохладный – не для  
слабых – заставляет организм  
Не бояться самых грозных  
Ангино-грипповых каприз.  
Только важно регулярно,  
То есть каждый – каждый день,  
Тебе вставать под душ про-  
хладный и будешь крепок, как  
кремень.



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.



Тих, невидим, невесом,  
В гости к нам приходит сон.  
За собой зовёт в кроватку –  
Спи малыш, в ней сладко-сладко.  
Все спят ночью, но и днём  
Мы немного отдохнём.  
За полдня устали слишком  
Надо сделать передышку.

Мы за ножками следим,  
Стопы тренируем.  
Быть здоровыми хотим  
Сами себя врачуем.  
Ходим на носочках  
Держим себя ровно,  
А потом, как мишка,  
Косолапый словно.



Ох, отличная забава –  
На санях кататься!  
Да, зимою очень славно  
Можно развлекаться!  
На верёвке тянешь санки  
По дорожке снежной,  
А потом с высокой горки  
Съедешь безмятежно.



ГКУ СО МО "Чеховский СРЦН "Аистенок"

Участковая социальная служба

## Памятка

«МЫ ЗА



ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!»

Составитель  
Черникова М.В.

Мариинск