**Советы по укреплению здоровья от малышей**

**группы №4(корпус 1) ранний возраст**





**Нужно утром не лениться**

**На зарядку становиться!**



**Чистить зубы, умываться,**

**И почаще улыбаться,**

**Закаляться, и тогда**

**Не страшна тебе хандра.**



**У здоровья есть враги,**

**С ними дружбы не води!**

**Среди них тихоня лень,**

**С ней борись ты каждый день.**



**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**

