

**СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ МБОУ «ЛЕНИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» –
«ДЕТСКИЙ САД С. ЛЕНИНСК»**

20 ноября 2020 года

Единый Родительский день

О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждая семья
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!



У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.



Чтобы
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,
С мамой воздухом
дыши.
Только помни при
уходе:
Одеваться по погоде!



А еще полезно
бегать,
Прыгать, лазать, В
мяч играть!
Вместе с мамами и
папами
В спортивном
празднике
участие принять!



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

