



## Советы щенка Дружка



Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
И зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
В садик смело отправляйся!

Знает даже осьминог,  
Что «идет простуда с ног».  
Значит, всем пора понять –  
Надо ноги закалять.



Где прячется  
здоровье?

*Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.  
Только надо знать, как здоровым стать.*



Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка!  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.  
Если кто-то от зарядки  
Убегает без оглядки –  
Он не станет нипочем  
Настоящим силачом.



Так приятно посетить  
В любое время года  
Тропинки парков,  
Скверов и аллей.  
Они для нас  
Как островки природы,  
Так щедро дарят  
Свежий воздух для людей.

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

