

Здоровый образ жизни в нашей семье.

*Конкурс МБДОУ «Детский сад №260»
«Я – сибирячок»*

Бротцман Полина, возрастная группа 4-5 лет.

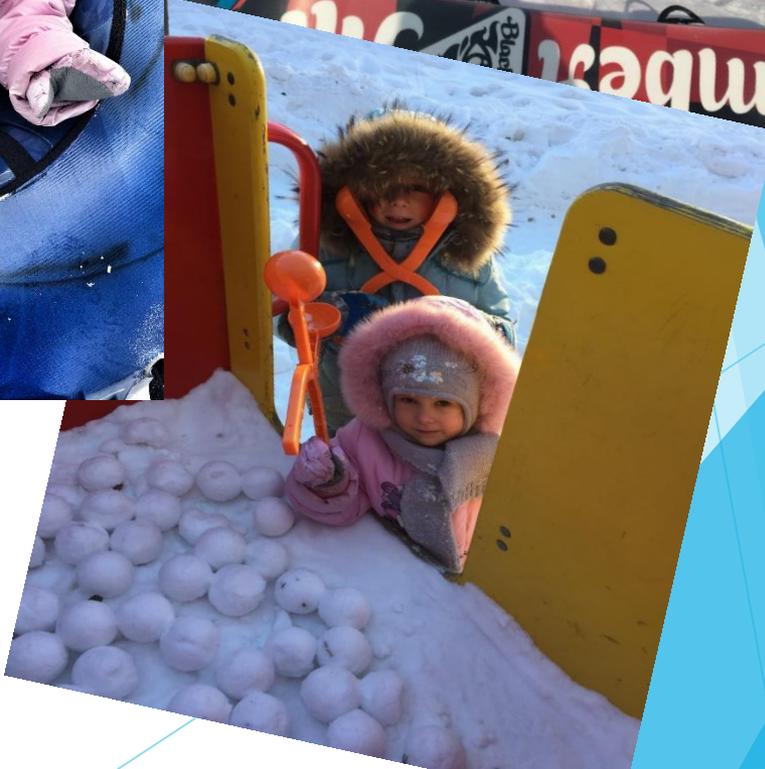
Папа- Бротцман Виталий Александрович

Мама- Бротцман Татьяна Вячеславовна

Наша дружная семья
Мама, папа, брат и я!
Спортом любим заниматься,
Прыгать, бегать и купаться!



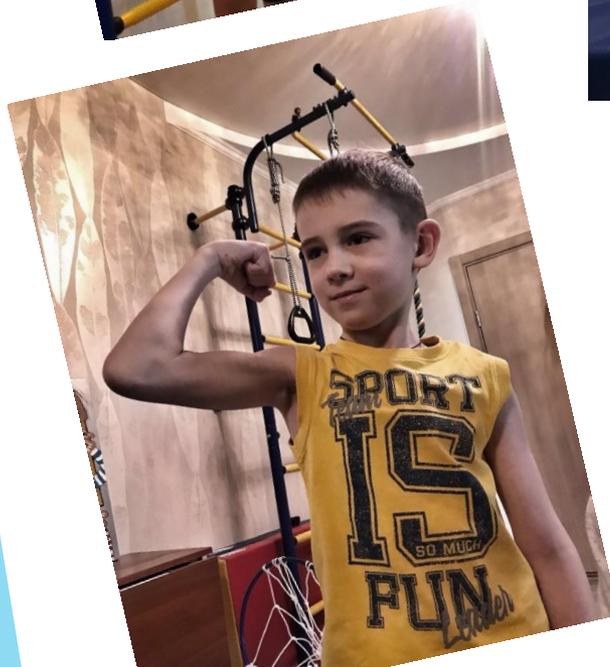
Надо спортом заниматься,
Надо - надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!



С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.



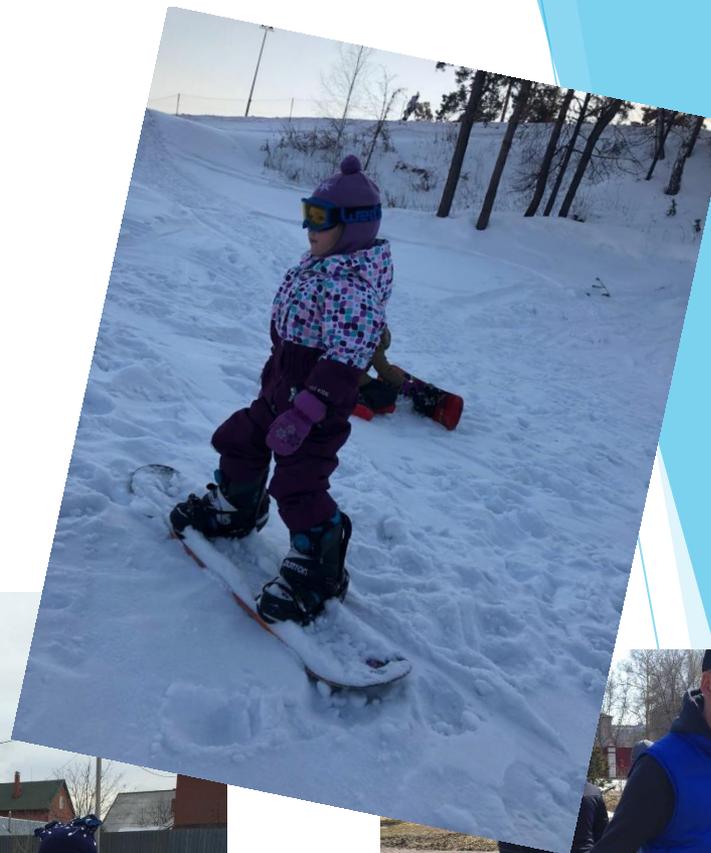
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.



Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!

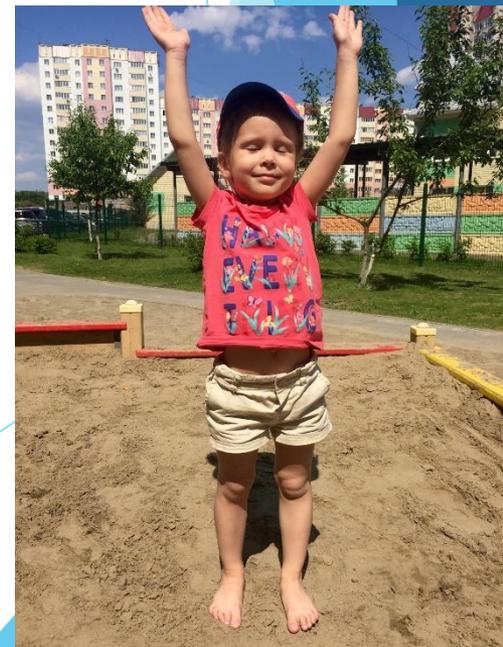


Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт-ура!





Мы себя на солнце грели
И в морской воде купали,
Чтоб зимою не болели
И еще красивей стали!



Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!



Для того, чтобы быть здоровым
- необходимо с раннего детства
вести здоровый образ жизни!

