**Стихи про закаливание**

Закаливать свой организм нужно с самого детства. Поэтому детей надо приучать к закаливанию. А сделать это мы предлагаем при помощи стихов про закаливание. Стихи для детей в детском саду и для дошкольников. Прочитав их, каждый ребенок поймет истинный смысл закаливания и будет укреплять свой организм.

Что б начать закаляться,
Водой холодной надо обливаться.
И тогда болеть не будешь ты,
И всегда здоровым будешь ты!

Организм свой надо укреплять,
А еще лучше закалять.
Поможет вам в этом зарядка,
И холодной воды ушанка.

Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.

Чтобы быстрым, крепким быть,
Нужно спорт полюбить.
Что б здоровым оставаться,
Водою нужно закаляться!

В детстве кашлял я всегда,
Постоянно болела голова.
Часто по врачам ходил,
И таблетки одни пил.
А теперь здоровый я,
Быстро вылечился я.
Стал водою закаляться,
И с болезнями прощаться!

В детстве часто я болел,
И всегда таблетки ел.
А потом стал я закаляться,
Водой холодной обливаться.
И сразу стал здоровым я,
Счастлива вся моя семья!

Вы почаще закаляйтесь,
И болезням не поддавайтесь.
Чтоб здоровыми быть,
И до ста лет дожить.