

Мой выбор – здоровье!



Выполнила п.д.о.
Вяльчина И.В.

Соблюдение режима дня

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ ДНЯ



Подъем, утренняя гимнастика — в 7.30.



Прием пищи в одно и то же время:
завтрак — в 9.00, обед — в 13.00,
ужин — в 19.00.



Игры утром — с 9.00 до 9.30,
днем — с 11.30 до 12.30,
вечером — с 15.30 до 16.30.



Просмотр детских телепередач.



Прогулки после завтрака
(с 10.00 до 12.00)
и полдника (с 16.30 до 18.30).



Занятия с родителями —
с 18.30 до 19.00.



Подготовка ко сну — в 20.30.



Сон — в 21.00 — 21.30.

Правильное питание





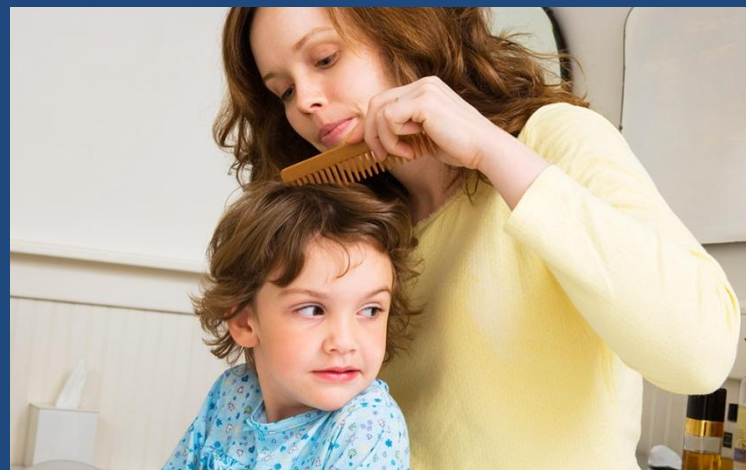
Вредные продукты



Зарядка



Личная гигиена





Гигиена быта



Активный образ жизни



Вредные привычки

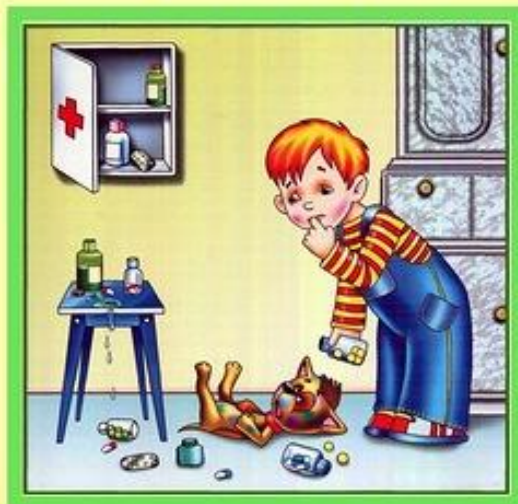


Правила безопасности и поведения

Мойте руки перед едой



Не трогай таблетки



Спички не игрушка



Не играй на балконе, упадешь



Не разговаривай и не открывай дверь незнакомым людям



ОТДЫХ



Мой выбор – ЗДОРОВЬЕ!

