

# 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

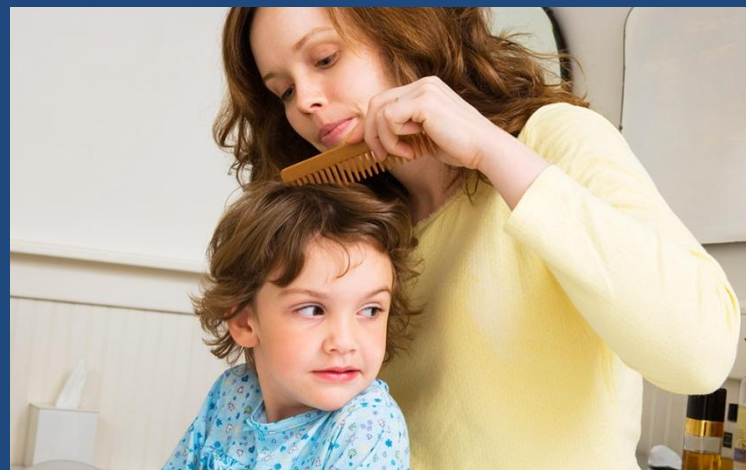


# Зарядка





# Личная гигиена





# Гигиена быта





# Активный образ жизни





# Вредные привычки



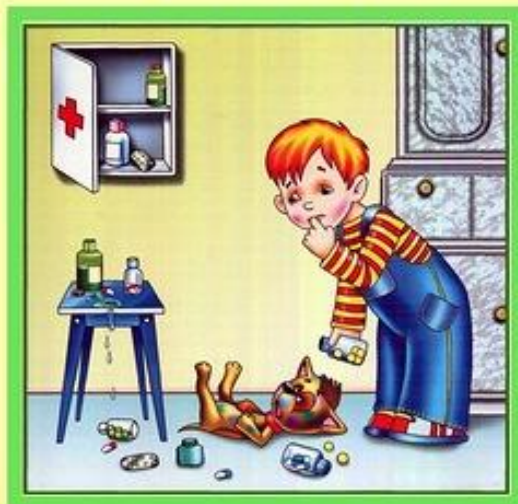


# Правила безопасности и поведения

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!

