

ВЕРОВЬШИМЪМНОГО!

# ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ







**Соблюдайте  
режим питания!**





Соблюдайте  
правила чтения  
книг!



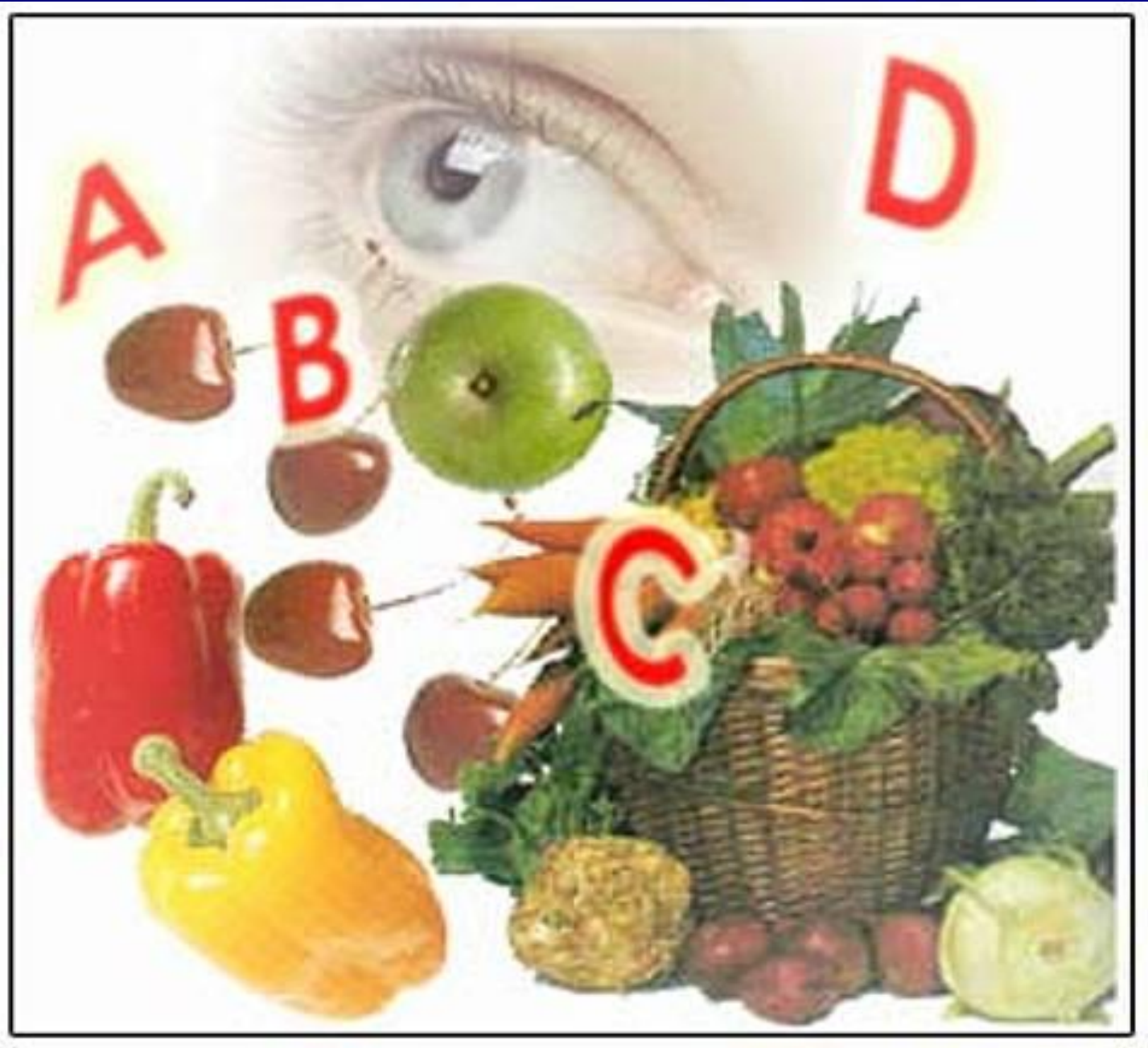
[www.altfast.ru](http://www.altfast.ru)







Занимайтесь спортом!







Кушайте овощи и  
фрукты!





# РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ





# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Вышли звери на зарядку,  
Рассчитались по порядку.  
Рядом с ними – ребяташко,  
И девчонки, и мальчишки.



Упражнения начинаются,  
Лапки кверху поднимаются.  
Ну а мы поднимем ручки  
Высоко-о-о, до самой тучки!







*Autumn*





www.shutterstock.com · 8870725

Чтоб здоровье  
сохранить, научись  
его ценить!



**СПАСИБО!**

[Animashka.info](http://Animashka.info)