



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ


ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ



В здоровом теле -



здоровый дух!




Будь здоров!

Полезно во дворе гулять –
Свежим воздухом дышать!

Организм у тех сильнее,
Кто добрей и веселей!



Чтобы быть здоровым самым,
Прыгать, бегать и играть,
Надо эти десять правил
Непреренно соблюдать!

Развивайся и учись –
Лучшим стать во всем стремишься!




Вовремя ложитесь спать
Нужно, чтобы бодрым встать!


Полезная пища и витамины
Помогут всегда быть
здоровым и сильным!




Средства лучше, чем закалка лед,
Чтобы крепким был организм!




Нужно спортом заниматься!
Быть активным! Не сдаваться!



Каждый должен отдыхать,
Чтобы силы восполнить!



Гигиену соблюдать для здоровья очень важно!
Душ и ванну принимать непременно должен каждый!



Аккуратным будь. Старайся:
Зубы чисти и умывайся.