

Смирнова С.В.
г. Рославль

БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ !



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы
утром и вечером



Умываюсь
каждое утро



Мою руки (перед едой,
после туалета и прогулки)



Мою голову
и причесываюсь



Принимаю душ
или моюсь в ванной



Подстригаю
ногти



Слежу за чистой
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

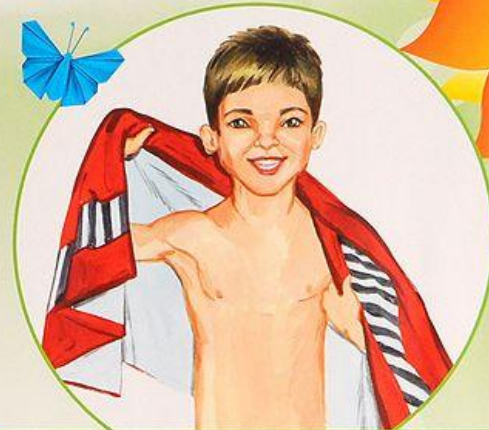
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



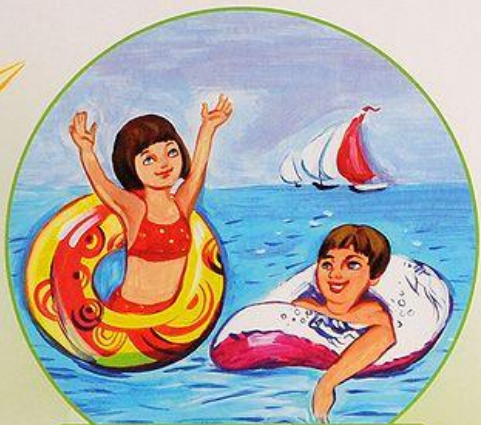
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



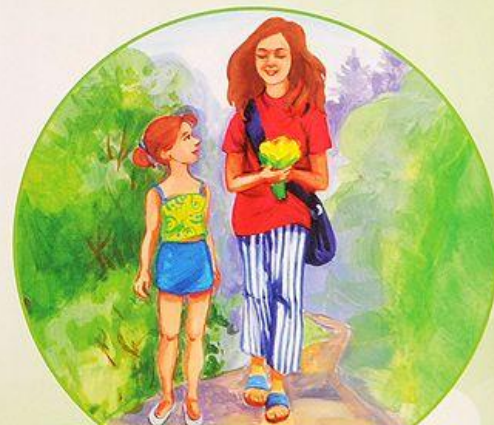
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться

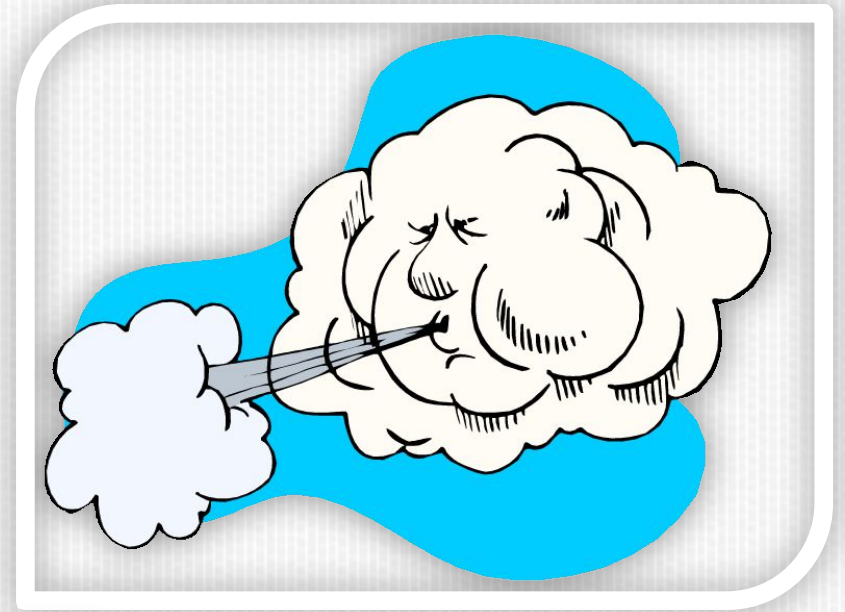


Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

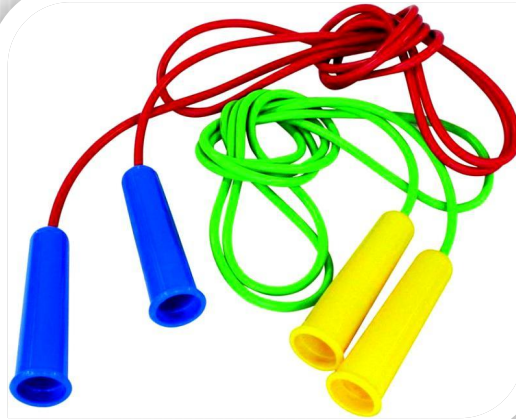
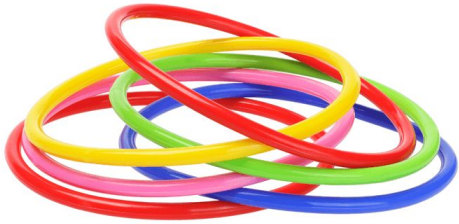
СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ



СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ 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.



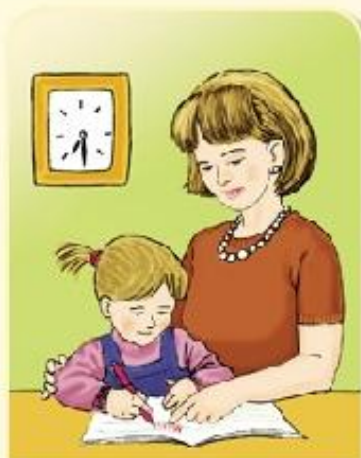
Игры утром — с 9.00 до 9.30,
днем — с 11.30 до 12.30,
вечером — с 15.30 до 16.30.



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.

Будьте
здоровы!

