



Подготовила: инструктор по физической культуре
ГБДОУ детский сад № 33 комбинированного вида
Петродворцового района г. Санкт-Петербурга
Удодова Елена Анатольевна



По утрам делай зарядку



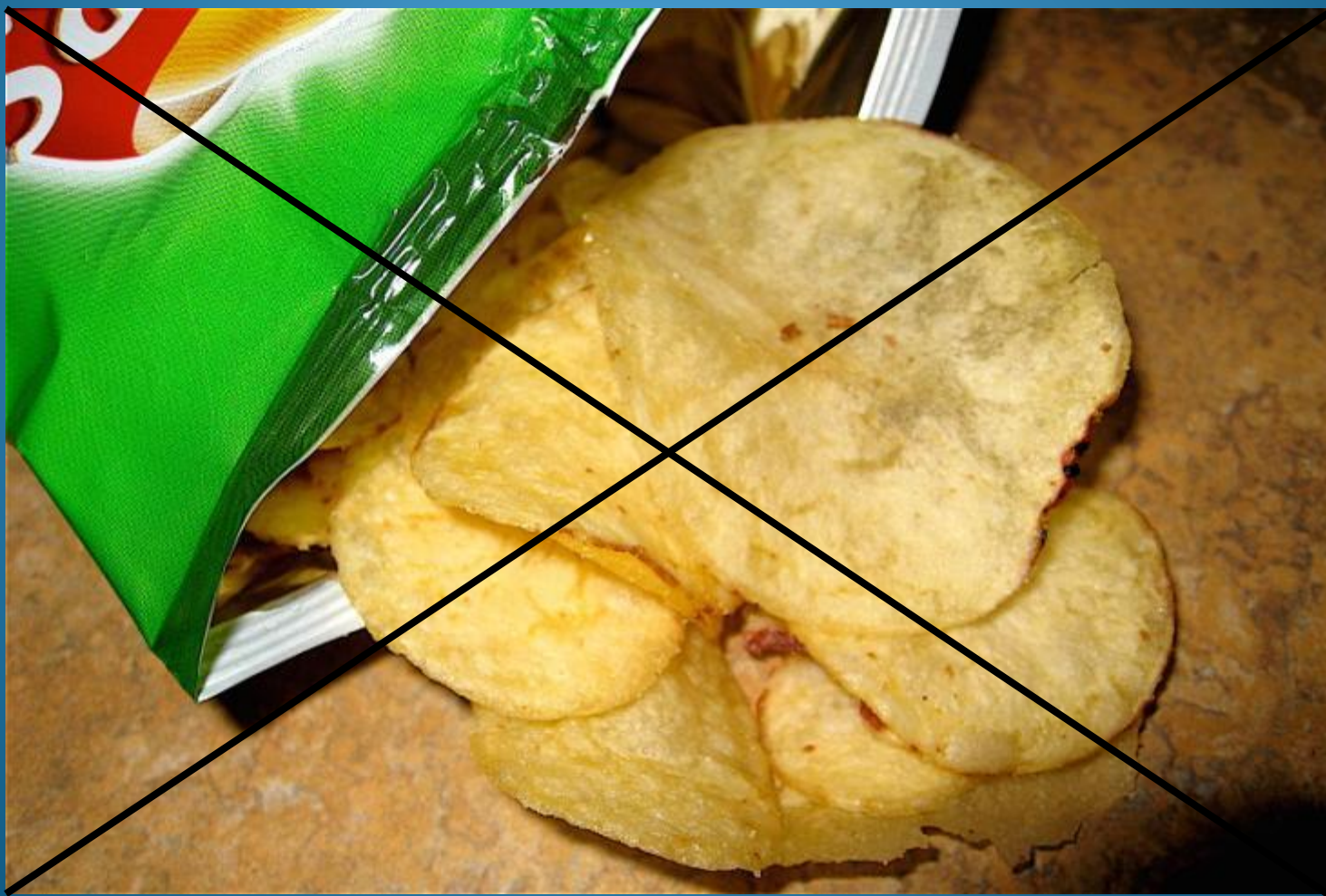
Утром и перед сном чисти зубы



Правильно питайся



Не ешь чипсы



Не ешь много сладкого



Не пей Кока-Колу и Пепси-Колу



Не ешь «фаст фуд»



Больше ешь фруктов и овощей



Закаляйся



Плавай



Поддерживай чистоту своего тела



Мой руки перед едой и после прогулки



Занимайся физкультурой и играй в подвижные игры



Больше гуляй на свежем воздухе



Не сиди долго за компьютером



Во время ложись спать



И ты вырастешь здоровым,
жизнерадостным ребенком!



Спасибо за внимание!

