

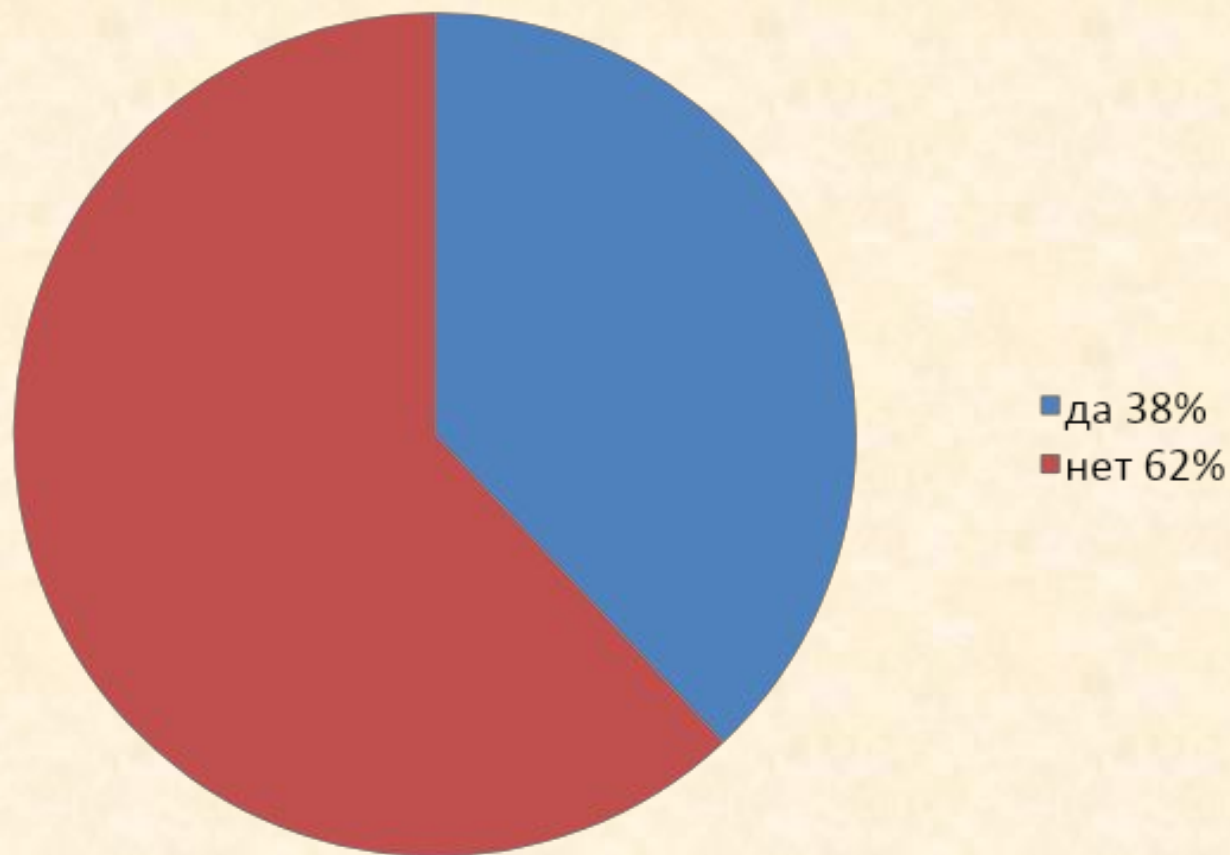
Здоровье души и тела



ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.
Стройкерамика с/п д/с
«Звёздочка»

Воспитатель Яковлева Н.
А.

Часто ли болеет ваш ребенок?



Компоненты здорового образа жизни

ЖИЗНИ

- Элементарные правила личной

гигиены



- Утренняя зарядка



- **Закаливающие процедуры**



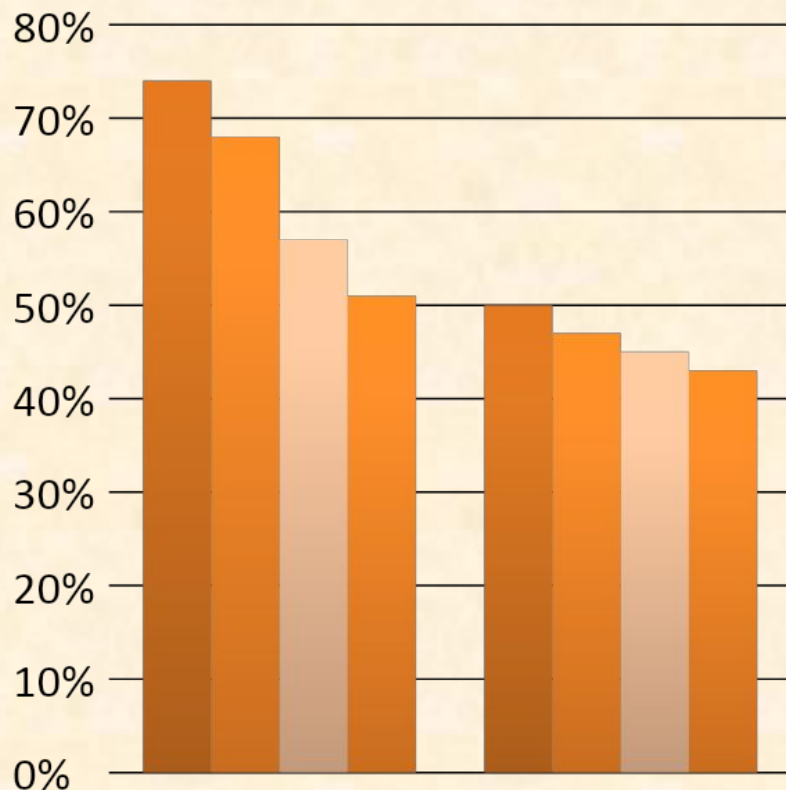
- Прогулки на свежем воздухе



- Рациональное и полноценное питание

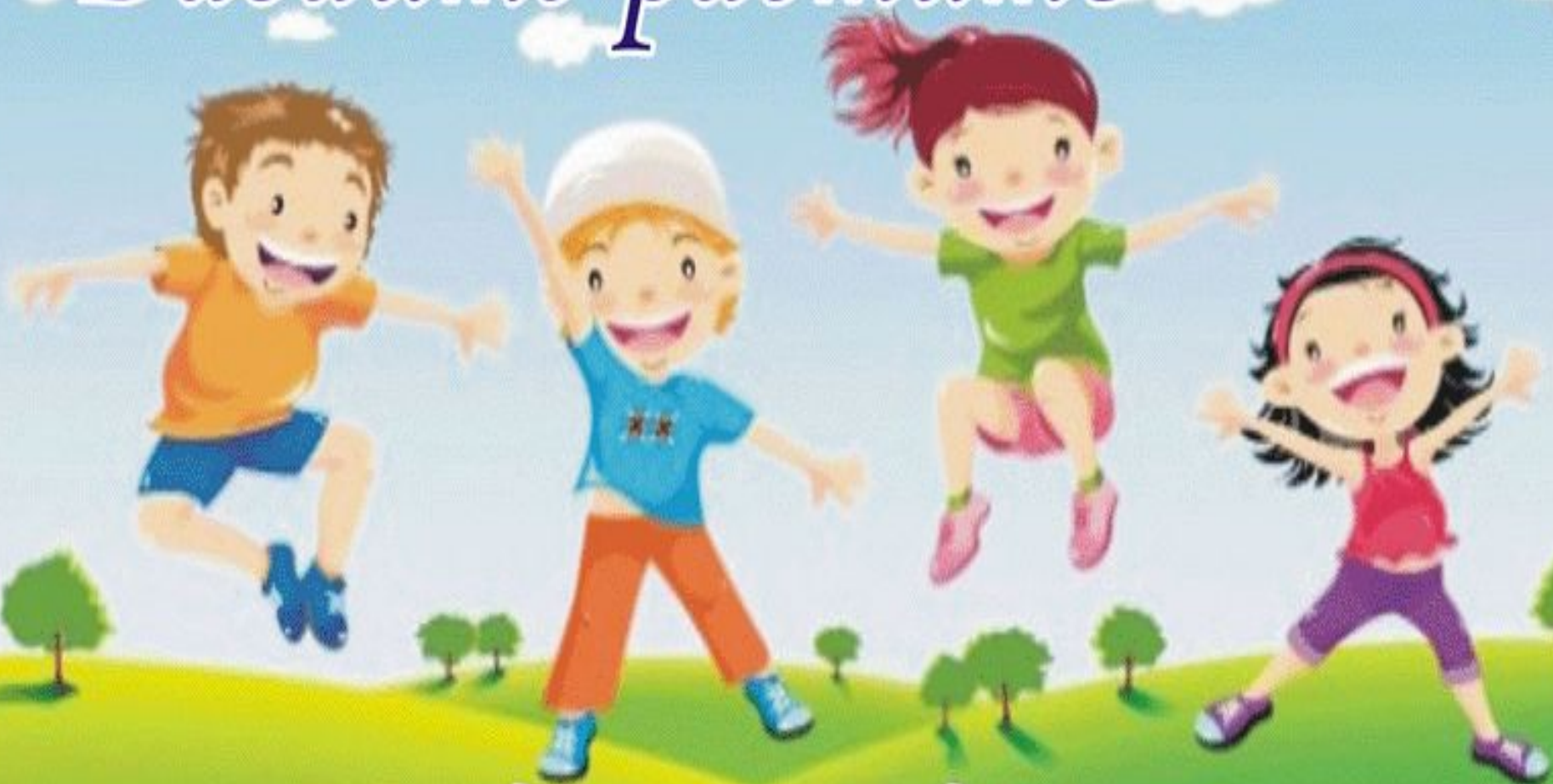


На что необходимо обращать первостепенное внимание в семье и детском саду?



1. Рациональное и калорийное питание
2. Достаточное пребывание на свежем воздухе
3. Закаливающие мероприятия
4. Здоровая гигиеническая среда
5. Соблюдение режима дня
6. Полноценный сон
7. Наличие спортивных площадок, физоборудования
8. Благоприятная психологическая атмосфера

Давайте растить



детей здоровыми!