

Если хочешь быть здоров...



Выполнила старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад №107»
Подтынченко Ольга Владимировна

Воронеж 2016 г.

А

Ешь полезную пищу

В



С



Д



Соблюдай режим дня
Ложись вовремя спать



Делай зарядку,
занимайся спортом



Гуляй на улице каждый день



Умывайся и чисть зубы
каждый день



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой,
после прогулки и игры с животными



Закаляйся



Почаще убирайся и проветривай комнату



Читай и пиши при хорошем освещении,
следи за осанкой, держи спину ровно



**Занимайся на компьютере и смотри телевизор
только полчаса в день**



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**