

# 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

Москва  
Тел: 495 938 0000  
www.moskva.ru



# СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

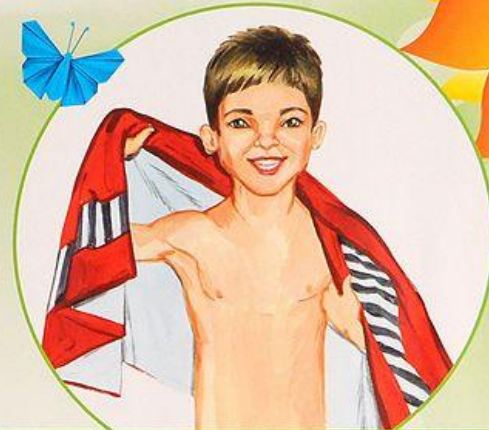
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



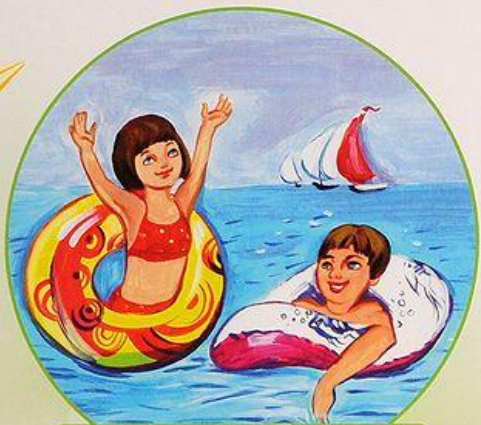
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



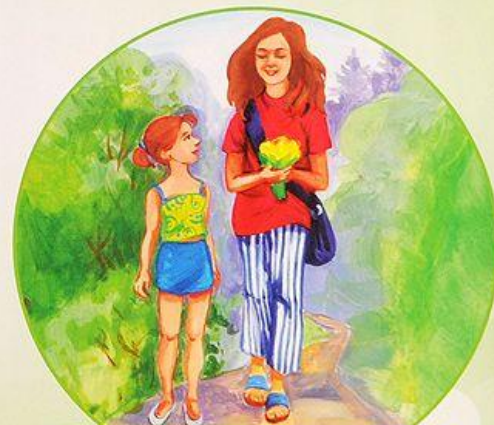
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться

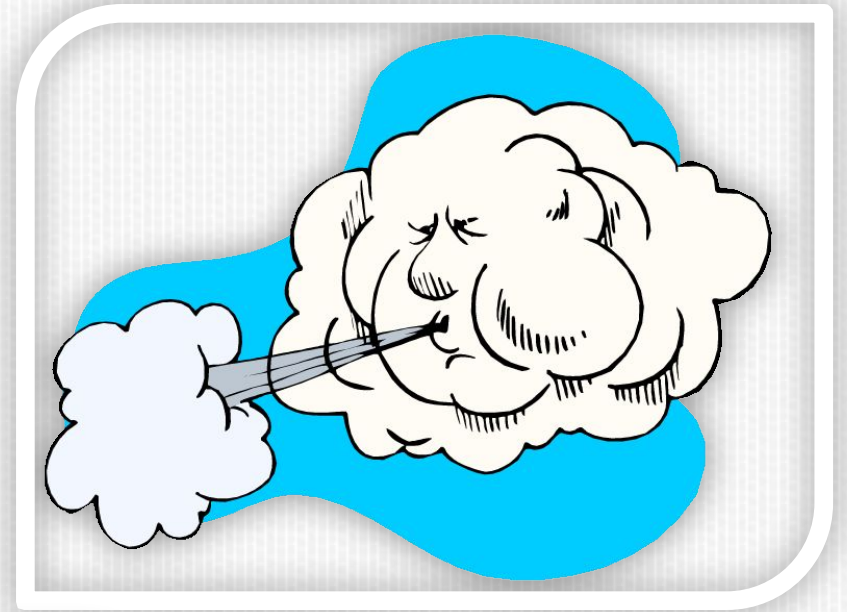


Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

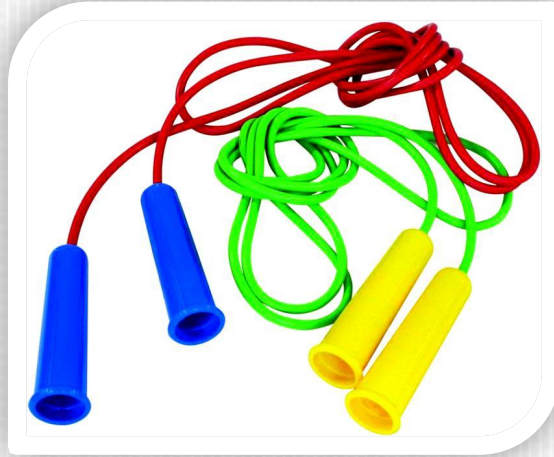
# СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ



# 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.



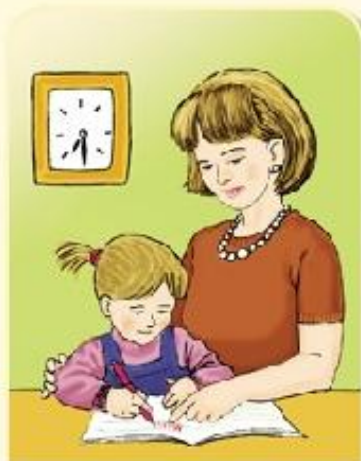
Игры утром — с 9.00 до 9.30,  
днем — с 11.30 до 12.30,  
вечером — с 15.30 до 16.30.



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!

