

**Здоровье
ребенка в
ваших руках!**



Составляющей здорового образа жизни являются:

Режим дня

Крепкий сон

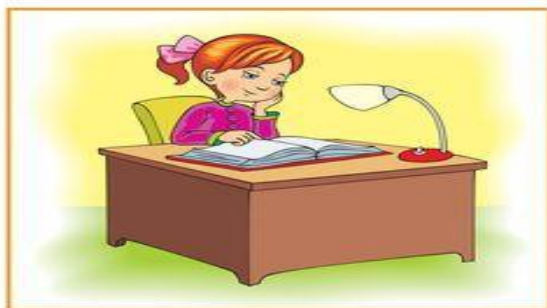
Формирование культурно-гигиенических навыков

Правильное питание

Движение и здоровье

Закаливание

Режим дня!



СОП



Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюда
ть
чистоту
(гигиену)
тела

Соблюда
ть
чистоту
одежды

Соблюда
ть
чистоту
дома

Чистота залог здоровья!

*«От простой воды и мыла
У микробов тают силы»*



Правильно



Больше двигайся!



Закаливание!



- контрастное воздушное закаливание
- хождение босиком
- контрастный душ (обливание ног)
- полоскание горла прохладной водой



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**