

**Здоровье
ребенка в
ваших руках!**



Составляющей здорового образа жизни являются:

Режим дня

Крепкий сон

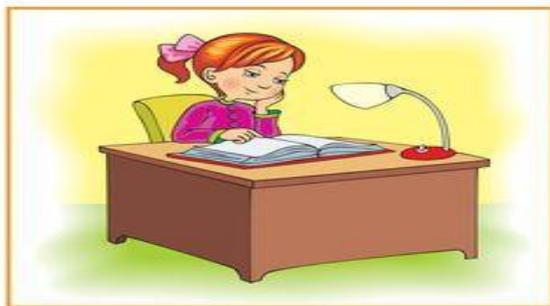
Формирование культурно-гигиенических навыков

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!**