



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЙ
КОМФОРТ

СИСТЕМА
ЗАКАЛИВАНИЯ

РАЦИОНАЛЬНЫЙ
РАСПОРЯДОК
ДНЯ

ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ

ЭКОЛОГО-
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
УСЛОВИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ





В здоровом теле.



здоровый дух!



Будь здоров!

Полезно во дворе гулять –
Свежим воздухом дышать!

Организм у тех сильнее,
Кто добрей и веселей!

Чтобы быть здоровым самым,
Прыгать, бегать и играть,
Надо эти десять правил
Неприменно соблюдать!

Развивайся и учись –
Лучшим стать во всем стремишься!

Вовремя ложиться спать
Нужно, чтобы бодрым встать!

Средства лучше, чем заплата лез,
Чтобы крепким был кожный покров!

Полезная пища и витамины
Помогут всегда быть
здоровым и сильным!

Нужно спортом заниматься!
Быть активным! Не сдаваться!

Каждый должен отдыхать,
Чтобы силы восполнять!

Гигиену соблюдать для здоровья очень важно!
Душ и ванну принимать непременно должен каждый!

Аккуратным будь. Старайся:
Зубы чисти и умывайся.