

Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Виды спорта!



Хоккей
Санный спорт
Биатлон
Сноубординг
Фигурное катание

Футбол
Горнолыжный спорт

ЗАПОМНИ! Занятия спортом развивают силы воли, учат быть самостоятельными, решительными, смелыми и здоровыми!!!

Чтобы быть здоровым нужно:



ЗАПОМНИ! Если хочешь вырасти сильным, умным, здоровым и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.

ПОЛЕЗНО

ВРЕДНО



ЗАПОМНИ! Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, мясные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы.



Во время еды не разговаривай и не пей!

Приём пищи в течение дня называется:
утром - завтрак
днём - обед и полдник
вечером - ужин.
Будьте здоровы!!!

Перед едой мой руки с мылом

Не передай! Ешь в меру!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 7 г. Владивостока

«Здоровый образ жизни детей»

Воспитатель: Габисова М. П.

Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты. Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Рекомендации родителям о здоровом образе жизни детей младшего дошкольного возраста.

Воспитатель: Цабалова Р.В.