

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ДВИЖЕНИЕ



СВЕЖИВЫЙ ВОЗДУХ



ЗАКАЛИВАНИЕ



ГИГИЕНА



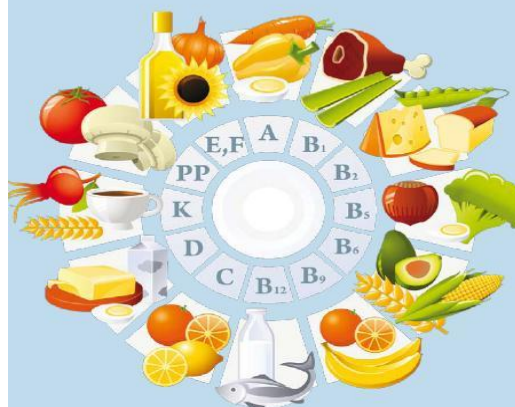
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ЛЮБОВЬ



### Памятка для детей



Витамин А — рост, зрение, крепкие зубы.  
Витамин В — сила, аппетит, хорошее настроение.  
Витамин С — бодрость, защита от простуды.  
Витамин D — крепкие кости.



### СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

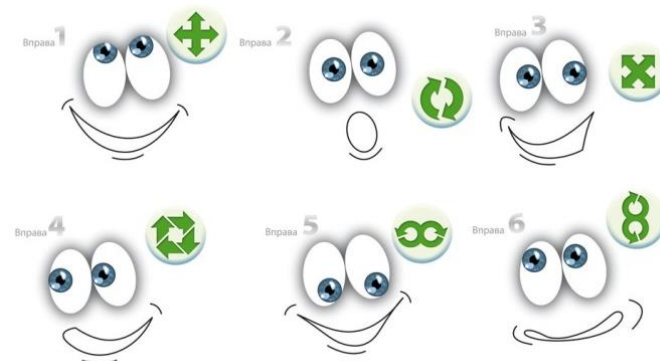
Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке. Во время прогулки полезно походить босиком по траве, речному песку, мелким камешкам. Это является замечательным закаливающим средством. Многие малыши любят ходить босиком и родителям следует поощрять это.







## ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ



## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

