



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Подготовила: инструктор по физической культуре  
ГБДОУ детский сад № 33 комбинированного вида  
Петродворцового района г. Санкт-Петербурга  
Удодова Елена Анатольевна



По утрам делай зарядку





Утром и перед сном чисти зубы

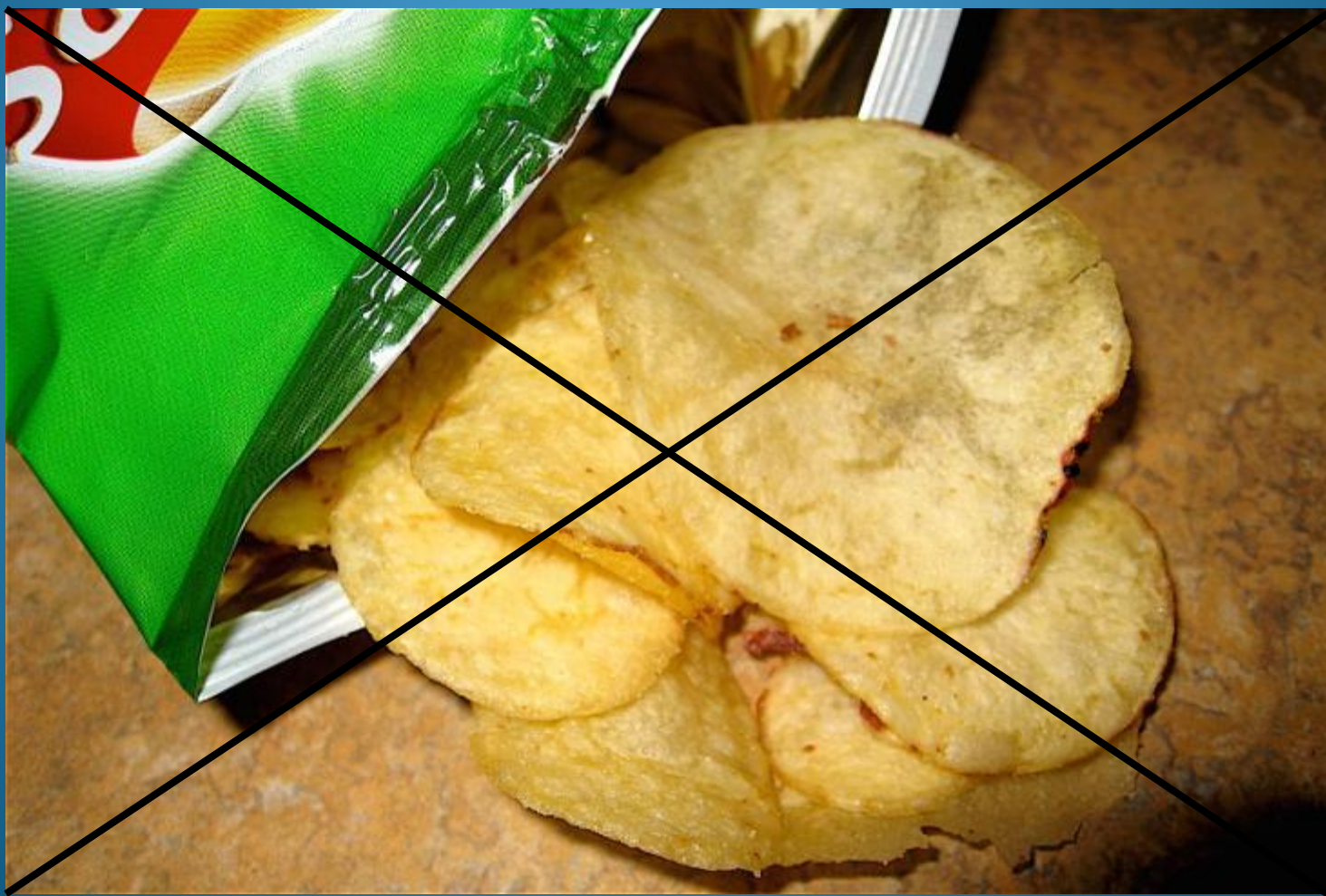


# Правильно питайся





Не ешь чипсы



Не ешь много сладкого



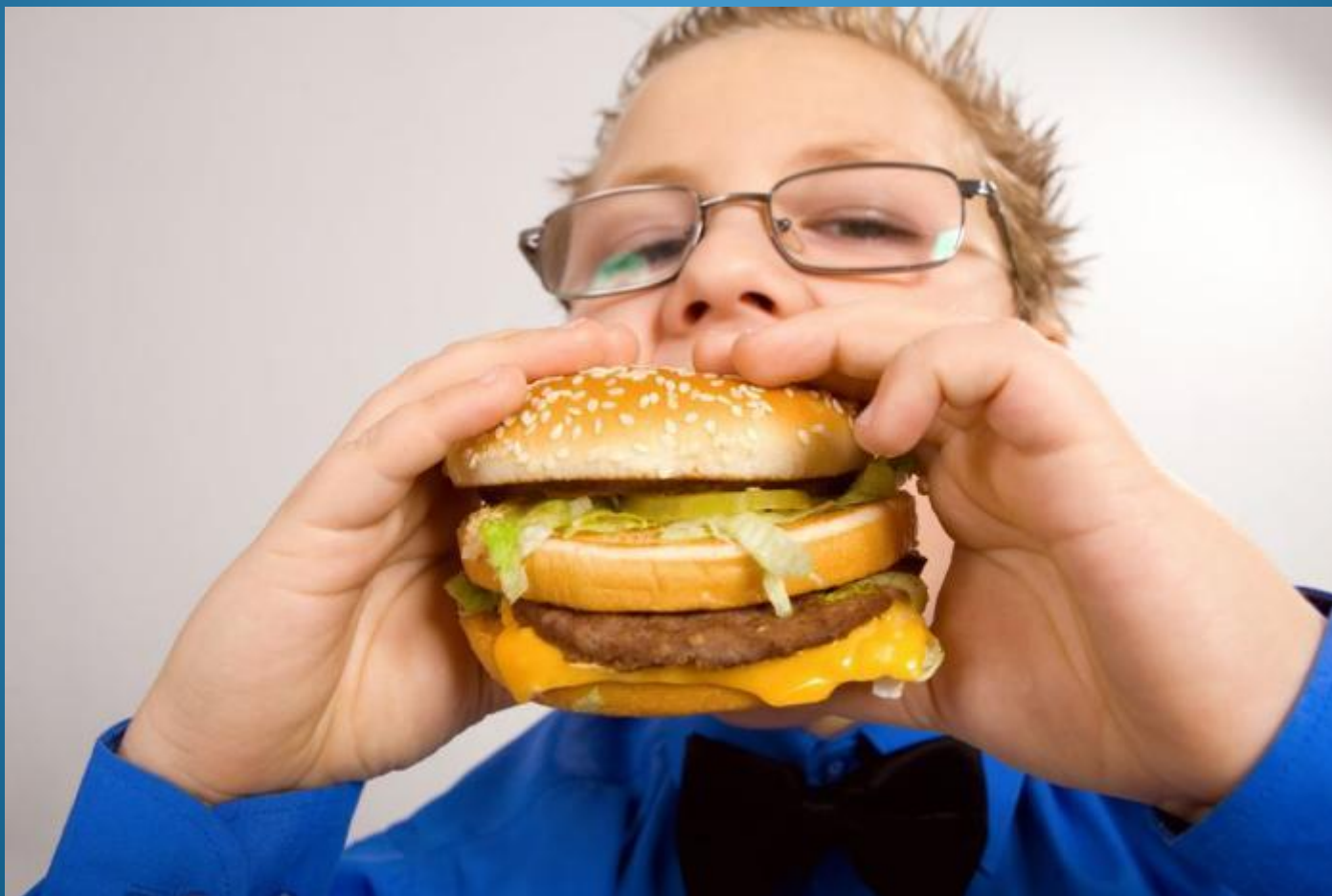


Не пей Кока-Колу и Пепси-Колу





Не ешь «фаст фуд»



# Больше ешь фруктов и овощей





# Закаляйся



# Плавай





Поддерживай чистоту своего тела



Мой руки перед едой и после прогулки





# Занимайся физкультурой и играй в подвижные игры



# Больше гуляй на свежем воздухе





Не сиди долго за компьютером



Во время ложись спать





И ты вырастешь здоровым,  
жизнерадостным ребенком!



Спасибо за внимание!

