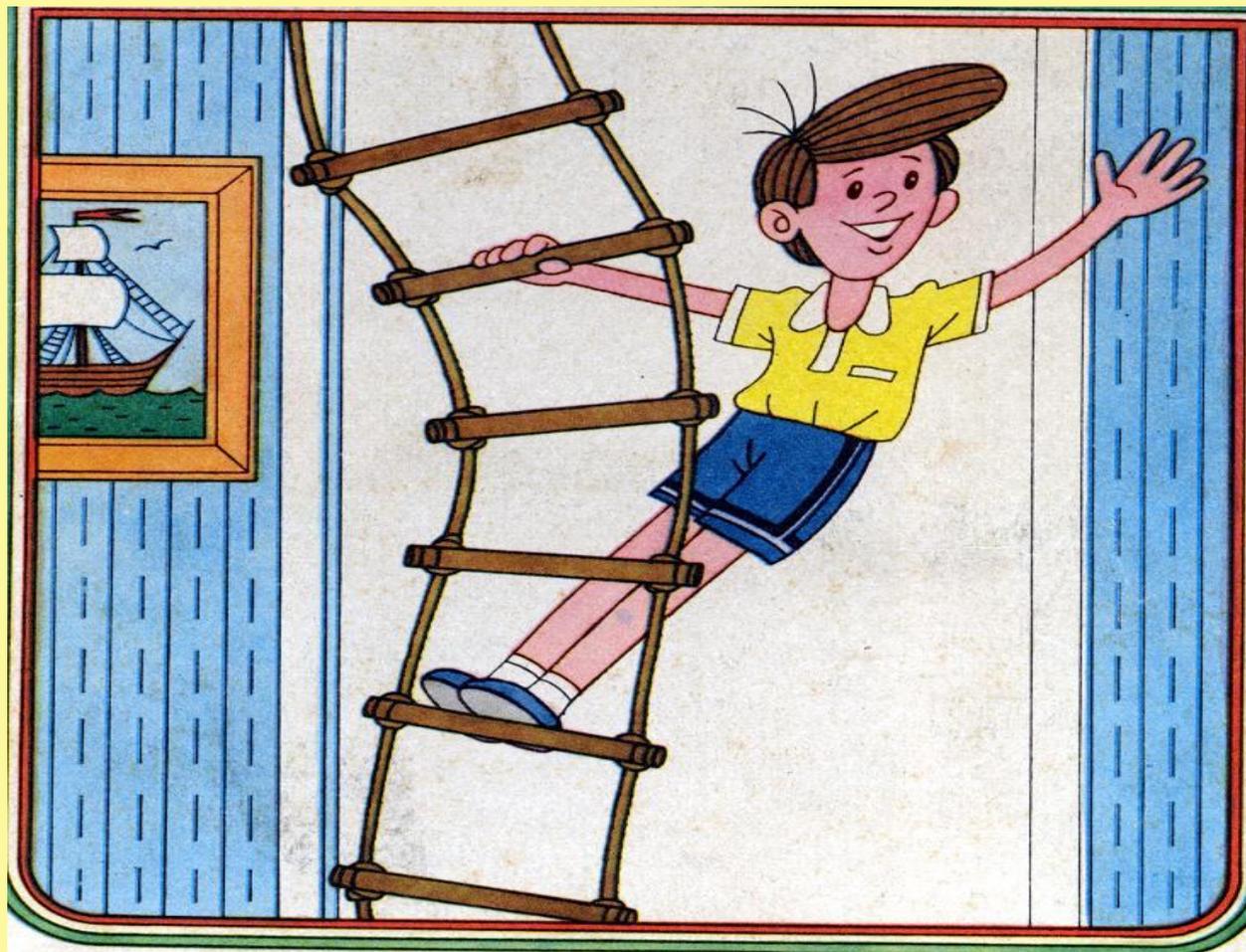


РЕЖИМ ДНЯ И ЗДОРОВЬЕ



Подготовила воспитатель ГПД Гудкова И.В.



Распорядок дня.

Если будешь ты
стремиться

Распорядок
выполнять,

Станешь лучше
ты учиться,

Помни об этом



Рекомендуемый режим дня

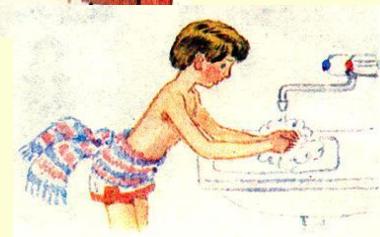
Подъем

7.00



**Гимнастика, водные
процедуры**

7.00 - 7.30



Завтрак

7.30 - 8.00



Дорога в школу

8.00 - 8.30



Занятия в школе

8.30 - 12.30

Дорога домой

12.30 -13.00



Обед

13.00 -14.00



Прогулка на свежем воздухе

14.00 -15.00

Подготовка домашнего задания

15.00 -16.00



Полдник

16.00 - 16.30

Занятия в кружках, прогулка

16.30 -19.00



Ужин

19.00-19.30



Свободное время

19.30-20.30



Подготовка ко сну

20.30-21.00

Сон

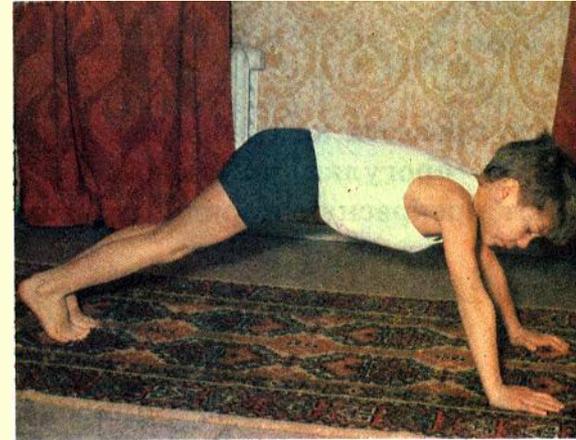
21.00-7.00



**Если хочешь быть здоров – закаляйся!
Позабыть про докторов постарайся.**

**Прогони остатки сна,
Одеяло в сторону!**

**Вам гимнастика нужна,
Помогает здорово!**

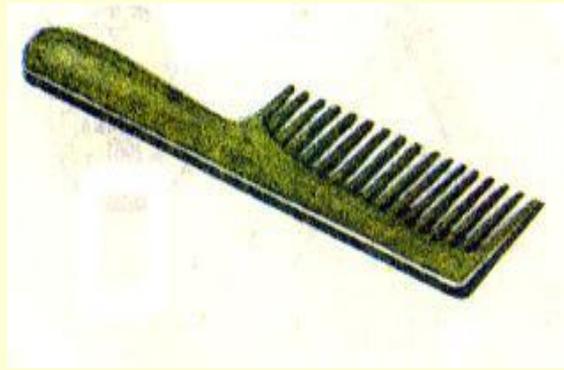


**Крепким стать нельзя мгновенно -
Закаляйтесь постепенно.**

Чистота – залог здоровья!

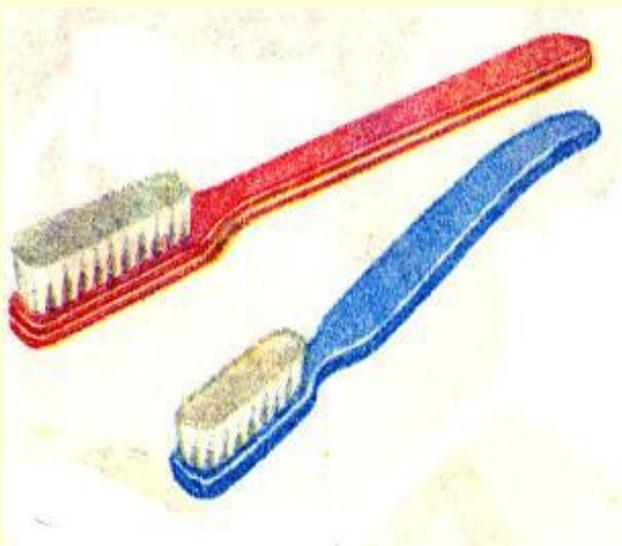
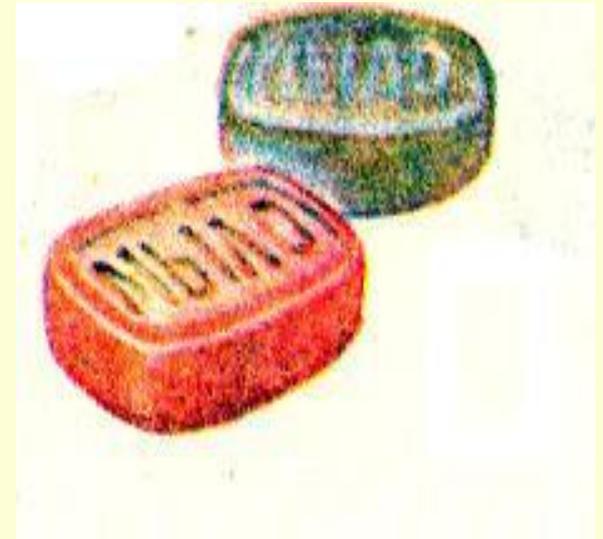
А вот и они, ваши друзья чистоты. Вы узнали их?

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.



В нем увидишь свой портрет
Отойдешь – портрета нет.

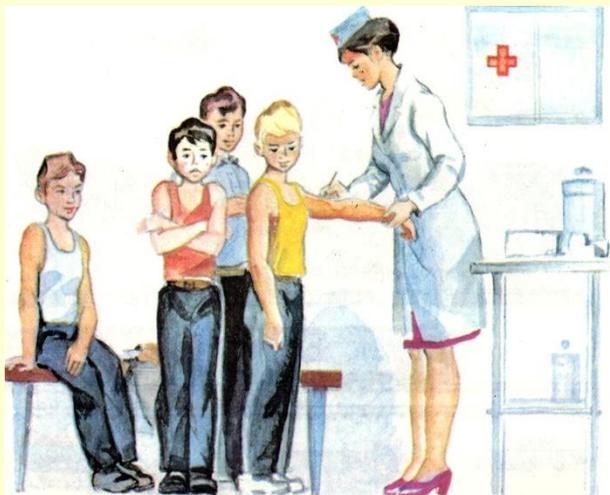
Его все гладят и купают,
А он худеет, будто тает,
Теряет форму, вид и вес
И наконец исчезнет весь.
Но он надежный, наш дружище,
Общаясь с ним, мы станем чище.



Лишь утром ты откроешь рот,
Она уже работу ждет.
И считает зубы нам,
По утрам и вечерам.

Секреты здоровья

*День здоровья любят дети
Городов и деревень.
Пусть же станет в целом свете
Днем здоровья каждый день!*



*Надо с детства закаляться,
Чтоб здоровым быть весь год.
Чтобы к доктору являться,
Только если позовет.*

**Все Чуковского читали
И меня давно узнали. Я
- Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир.**

**Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чище.
Я грязнуль не выношу.**

**Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свидания!**

Мойдодыр.

