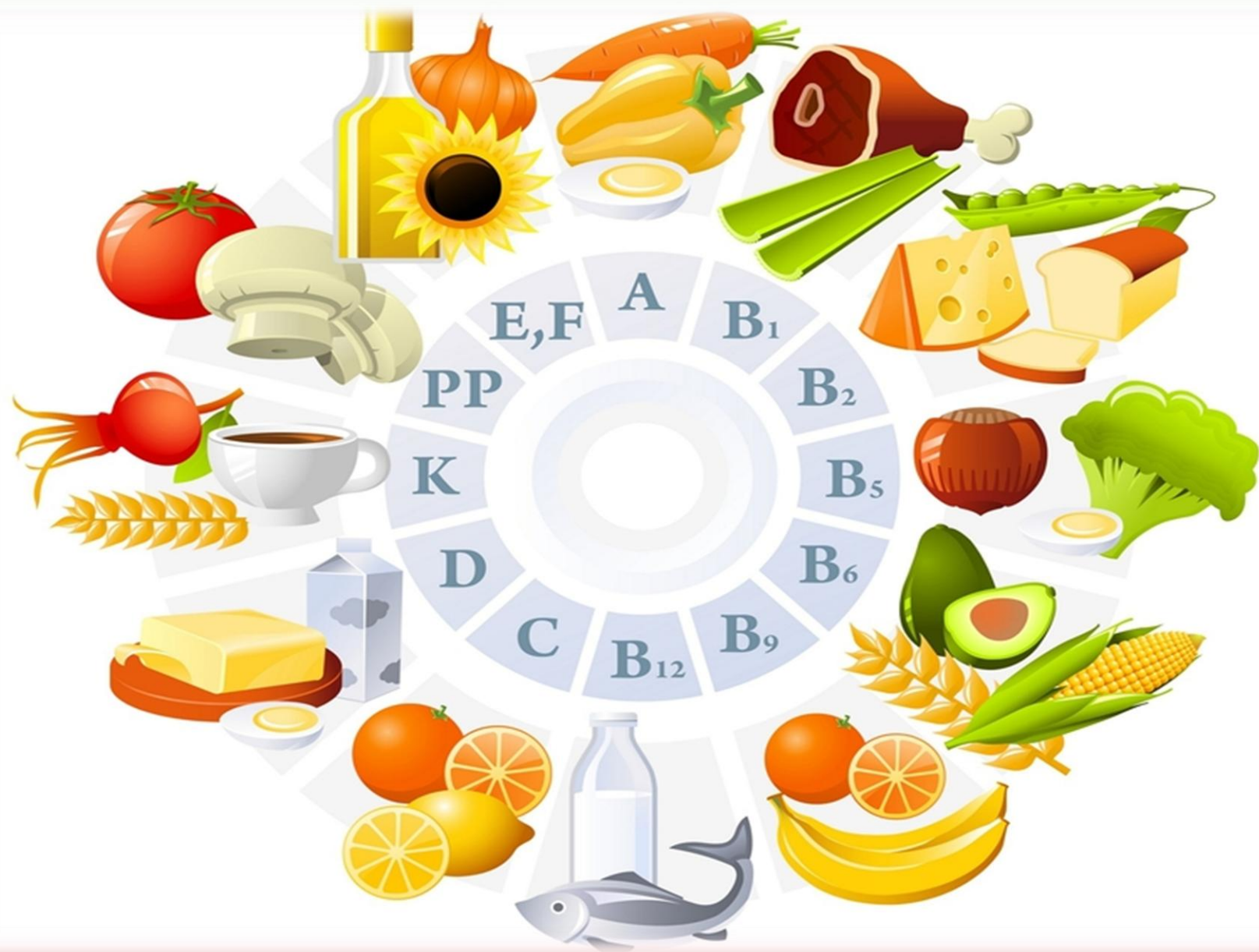


«Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!!!»





- А вы, ребята, пробовали витамины?
- Витамины бывают не только в таблетках



Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов
А, В, С, Д.

Сейчас мы познакомимся, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны



**Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы,
вам нужен Витамин**



**Укрепляет зрение, способствует росту,
оздоравливает кожу**

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите огорчаться по пустякам, вам нужен Витамин



Улучшает сон, влияет на настроение, ускоряет заживление ран

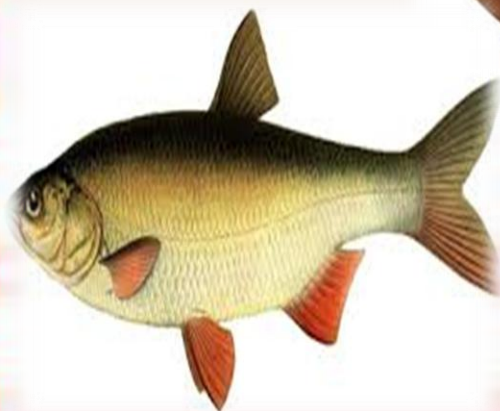
**Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее
выздоровливать при болезни, вам нужен Витамин**



**Повышает сопротивляемость к инфекциям, укрепляет кровеносные сосуды,
поддерживает в здоровом состоянии десны, зубы, кости**

Солнечный витамин

Если ты хочешь иметь крепкие кости, хорошую кожу, красивые зубы,
тебе нужен Витамин



Обязательно гуляй на свежем воздухе!

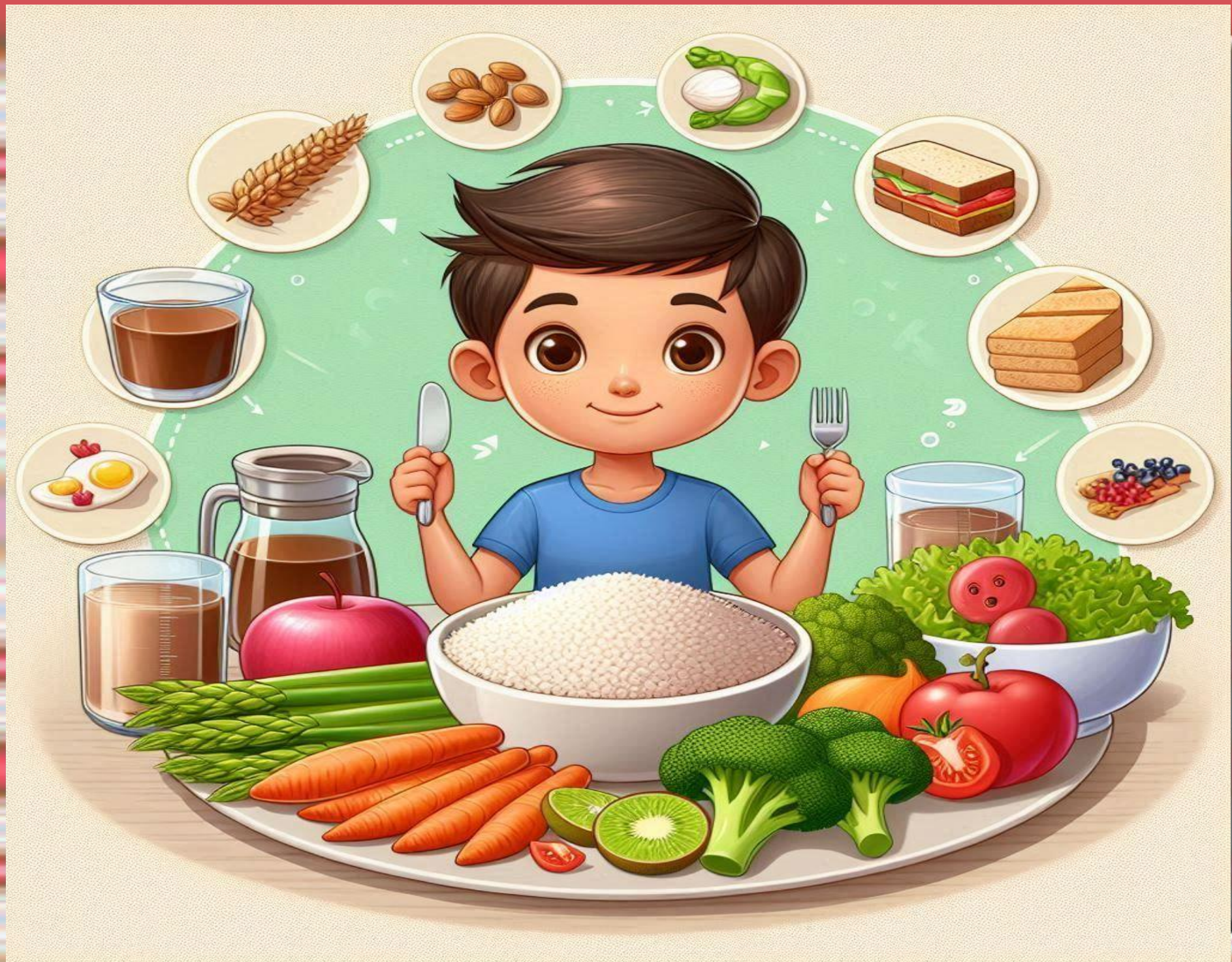
Принимай солнечные ванны!

Игра «Четвертый лишний»



Игра «Четвертый лишний»





Распорядок дня



Подъём



Зарядка



Гигиена

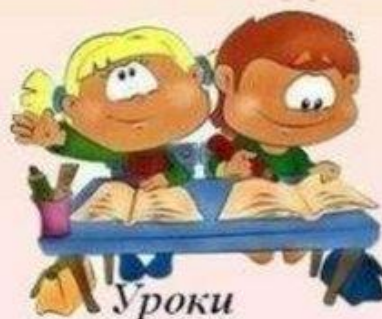
Завтрак



Домой



Дорога в Школу



Уроки



Обед



Свободное время

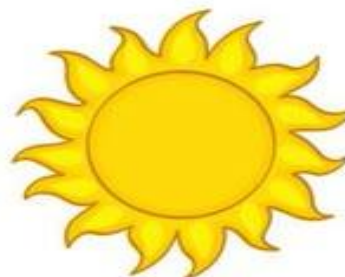


Уроки
Д/З

Ужин



Сон







Ребята, соблюдайте эти простые правила:

- ешьте здоровые, полезные продукты;
- употребляйте овощи, фрукты, ягоды;
- соблюдайте режим дня и режим питания;
- чаще гуляйте на свежем воздухе;
- занимайтесь физкультурой, больше двигайтесь;
- соблюдайте личную гигиену.



И будете здоровы!!!