

« Вестник ЗОЖ »



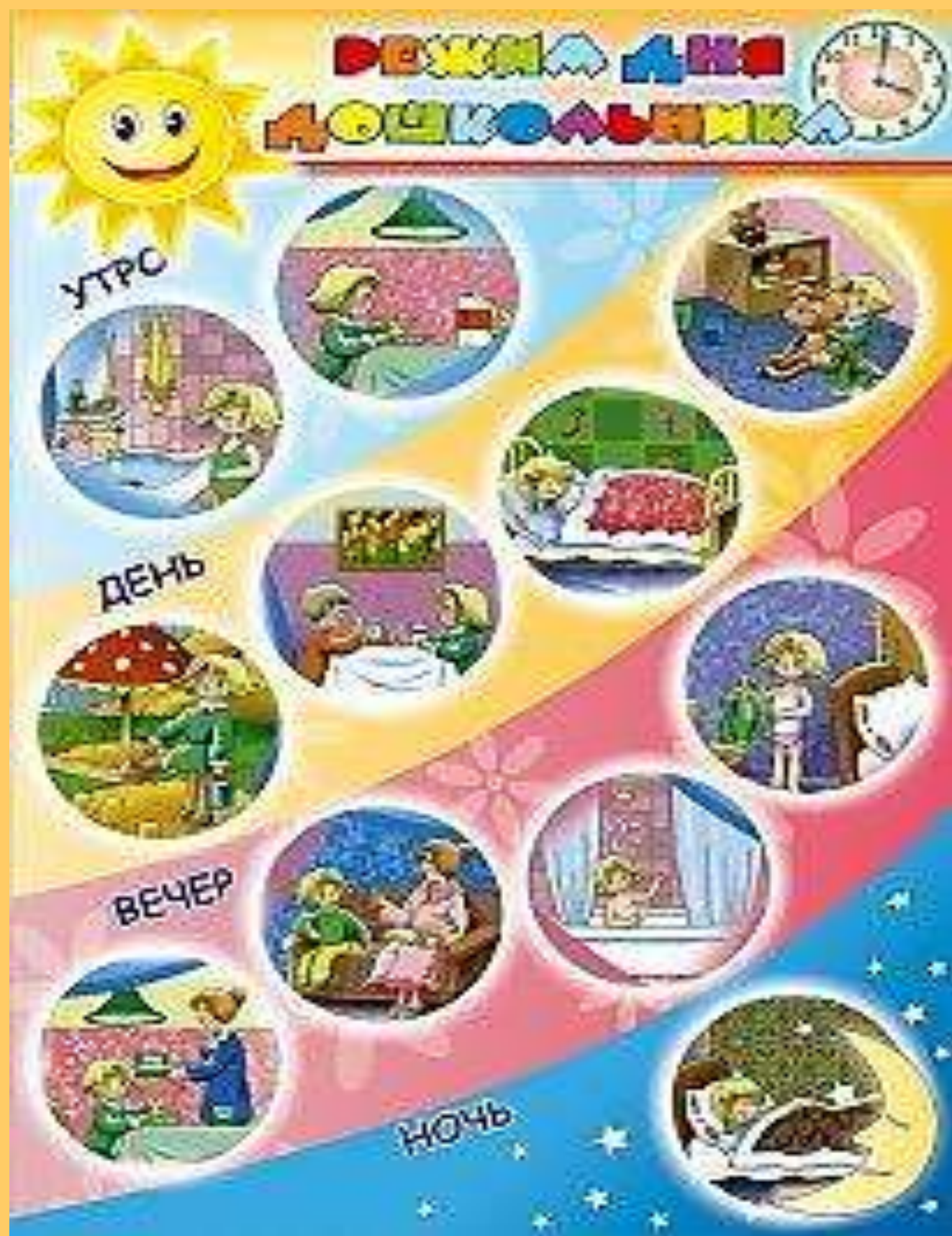
№4 ЯНВАРЬ



тема номера:
«Сон и режим дня»

Д/с «Родничок»
2016 г

Мы хотим об этом знать!





Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок дня!



Чтоб здоровье сохранить, надо по режиму жить!



Я встаю и умываюсь,
Потихоньку собираюсь,
По погоде одеваюсь
И красиво заплетаюсь.



Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!



Подъем 6:30

Раз, два, три,
четыре, пять.

Мне уже пора
вставать!

Мне уже пора
вставать,

и кроватку
управлять.



Мы проснулись,
потянулись,
Сделали зарядку!
И умылись,
освежились,
С телом всё в порядке!





Мы за столиком сидим,
Вкусный завтрак мы едим.
Постарались повара,
Приготовили с утра



После обеда перед сном я полощу рот,
это мы делаем для того, что бы злой
КАРИЕС не повредил наши зубы.



Перед сном мы закаляем свой организм.
Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.



Спят мои ручки,
Ножки и ушки,
Носик мой
спит и сопит,
Спят мои брови,
Лоб и макушка,
И голова
На мягкой подушке
Тоже давно уже спит.



Мы свое тело тренируем, бодрящую
гимнастику делаем после сна. Это
очень полезно для нашего
организма



Ходим по волшебным
дорожкам
«ЗДОРОВЬЯ»



Играй-ка!

Интересная игра

«Составь свой режим дня»



Я узнал, что есть предметы, которые
очень опасны для детей.



Наше творчество



Вот так мы украсили свои
маски!



Вместе веселее!



«Мне вирус не
страшен, я в маске
хожу, здоровье свое
берегу!»





Сегодня ходили к ребятам и рассказали им о том, как важно для нашего организма соблюдать режим дня. Ребята за наши советы угостили нас витаминами.



Совместное посещение горнолыжной
базы «Жемчужина», в выходной день
мероприятие «Зимние забавы»



Мы с папами и дедушками
здоровыми растем!



Вестник ЗОЖ для родителей и детей

Выходит 1 раз в месяц

г.Пыть-Ях, мкр. 2, д. 6 «а», д/с «Родничок»

Авторская группа: ДЕТИ средней «Б» группы

Редакторы: Пантелеева М.В., Шляхова Т.В.

Типография: Дорожинская О.В.