

« Режим дня и его значение для здоровья человека »

НАРОДНЫЕ ПРИСКАЗКИ О ПОЛЬЗЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- "Двигайся больше — проживешь дольше",
- "Движение — спутник здоровья",
- "Пешком ходить — долго жить",
- "Физкультура — враг старости",
- "Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",
- "Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",
- "Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",
- "Бег не красен, но здоров",
- "Спорт и туризм укрепляют организм",
- "Закалишься — от болезни отстранишься",
- "Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",
- "Ничего нет полезнее утреннего солнца",
- "Знай и помни об этом — свежий воздух полезен перед сном!",
- "Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай",
- "Сто болезней начинается с простуды",
- "Кто привык кутаться, тот забьет",
- "Ледяная вода — для всякой хвори беда".



Режим дня — одно из важных требований к ребёнку, влияющих на его здоровье и работоспособность. Ребёнок будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим, если им будет выполняться распорядок дня.



**Здоровья Вам и вашим детям.
Приучайте своих детей соблюдать
режим дня!**

Всем запомнить нужно!
Кто с режимом дружит,
никогда не тужит!
Помни твердо, что режим
людям всем необходим!

