

**Поликлиника
доктора
и
пациентки*



**Мы
порядком
дорожим-
соблюдаем
свой режим.**

Рецепт №1



Режим дня



Подъем, утренний туалет:

6.30 - 7.30



Прием, осмотр, игры,

подготовка к завтраку, завтрак:

7.30 - 8.20



Подготовка к занятиям:

8.55 - 9.20



Занятия:

9.20 - 9.35

Подготовка к прогулке:

9.45 - 10.00

Прогулка:

10.20 - 12.00



Возвращение с прогулки,

подготовка к обеду:

12.00 - 12.20



Обед:

12.20 - 13.00



Сон:

13.00 - 15.10



Подъем, подготовка к полднику:

15.10 - 15.40

Полдник:

15.40 - 16.00



Игры:

16.00 - 16.30

Прогулка:

16.50 - 18.00



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

** На зарядку становись!*



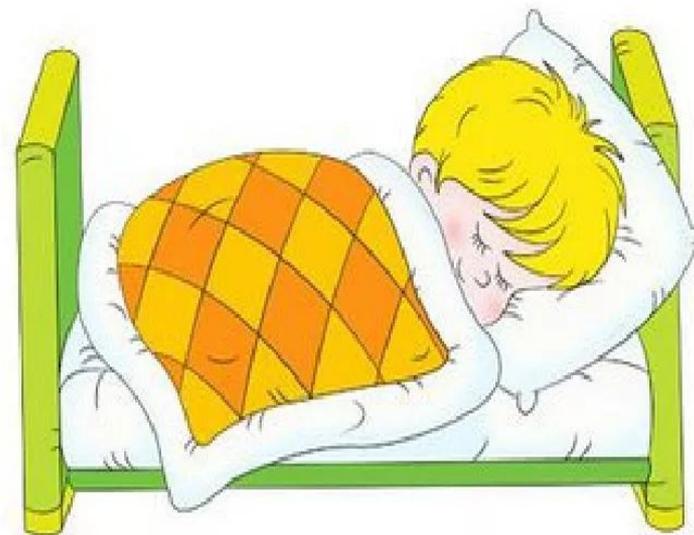
** Рецепт №2*

**Если хочешь
быть здоров-
закаляйся!*

**Рецепт №3*



**Все умеют
спать?*



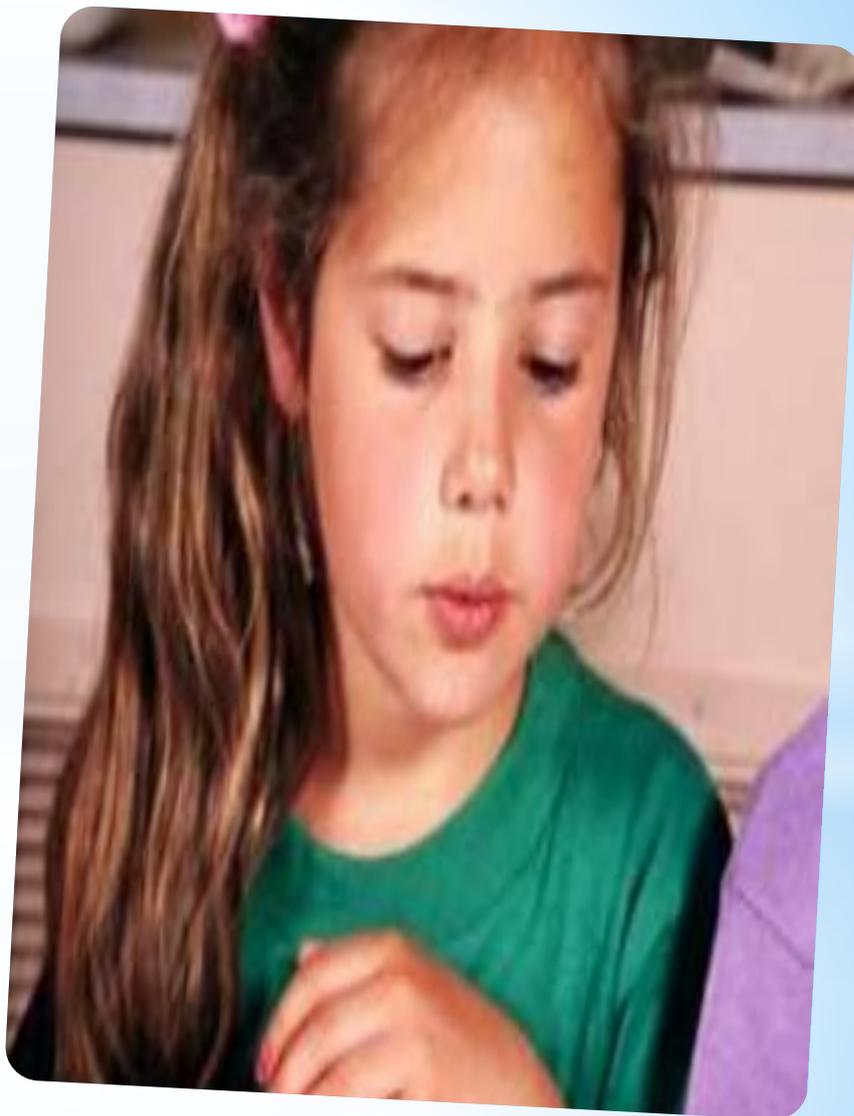
**Рецепт №4*

*** Вредно спать
дольше, чем
рекомендуется.**

7-8летним	11часов
9-10летним	10-12часов
11-12летним	10часов
13-14летним	9часов
15летним	8часов

** Лишних глаз
в запасе
нет.*

** Рецепт №*



** Умей беречь
зубы.*

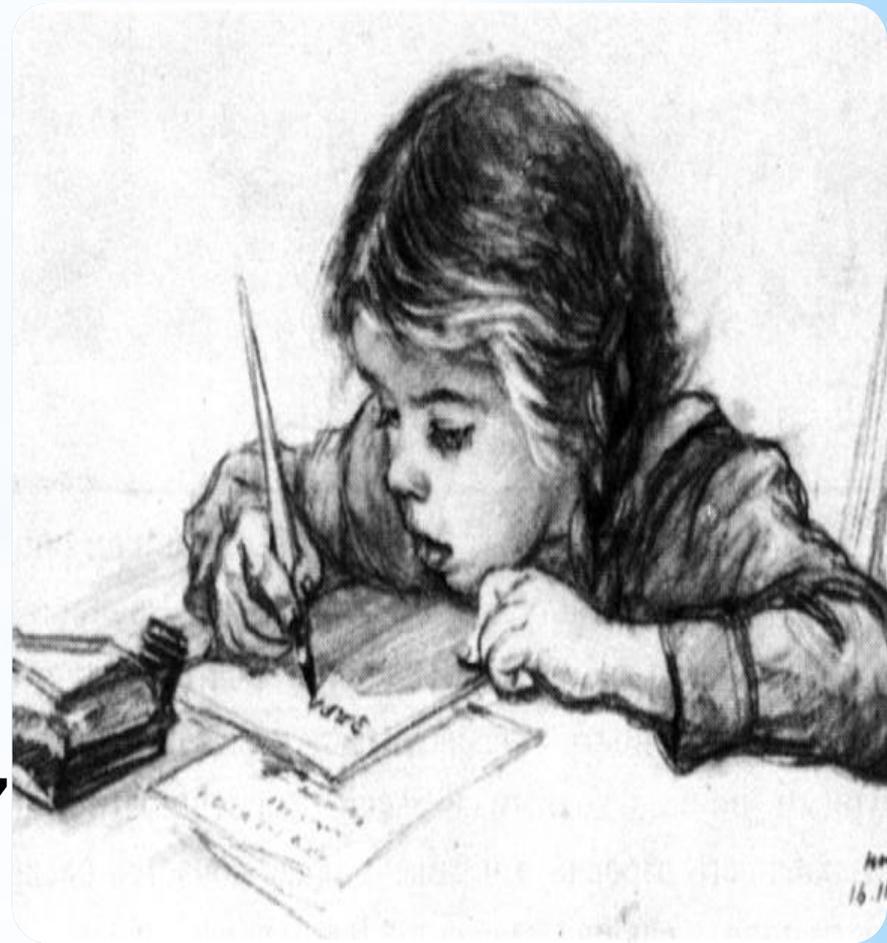


** Рецепт №6*



** Учись
ходить,
сидеть и
стоять.*

** Рецепт №7*



** Футбол и доктор.*

** Рецепт №8*



** Как не быть
«НЕРВНЫМ».*

** Рецепт №9*



**Если у тебя
живет
собака.*

**Рецепт №10*



ОНИ ДЛЯ НАС, СТРАНИЦА В ЖИЗНИ

а мы для них и есть вся жизнь

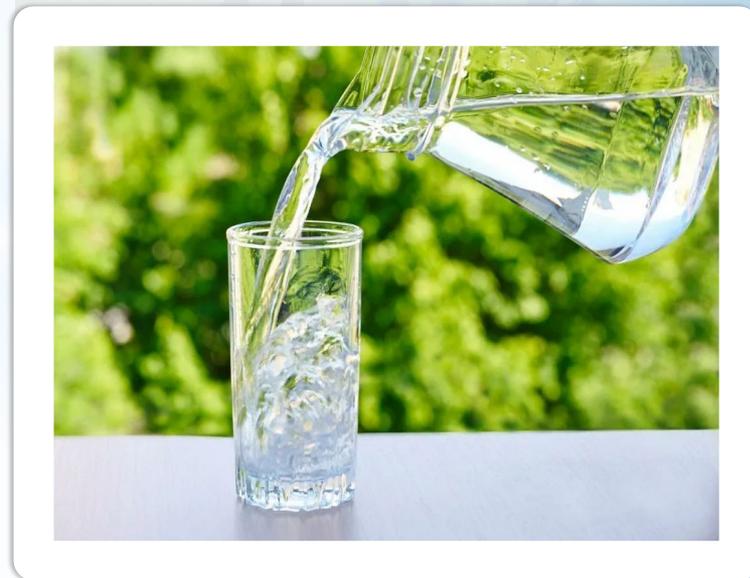
и мы для них и есть вся жизнь

ОНИ ДЛЯ НАС, СТРАНИЦА В ЖИЗНИ

****Стакан
воды.***



****Рецепт №1 1***



 ***Спасибо за
внимание***

* Список используемых источников

-<http://foto.mail.ru/>

-<http://images.yandex.ru>

-<http://images.rambler.ru>