Чек-лист «Прведем каникулы с пользой»

- ***Совершите небольшое путешествие*** **(выберетесь в пригород, съездите в однодневный туристический поход или устройте изучение ближайших парков).**
- ***Соблюдайте режим дня*** **(не нарушайте режимы сна и отдыха).**
- ***Питайтесь разнообразной и богатой витаминами пищей*** **(сезонными овощами и фруктами, пейте ягодные компоты и морсу).**
- ***Активно занимайтесь спортом*** **(делайте зарядку, посещайте спортивные секции, играйте в подвижные игры на свежем воздухе).**
- ***Ограничьте времяпровождение за гаджетами*** **(снизьте психоэмоциональную нагрузку на организм ребенка; постарайтесь больше общаться, читать, играть в настольные игры).**

Подготовил: инструктор по физической культуре
Анна Сергеевна Голикова