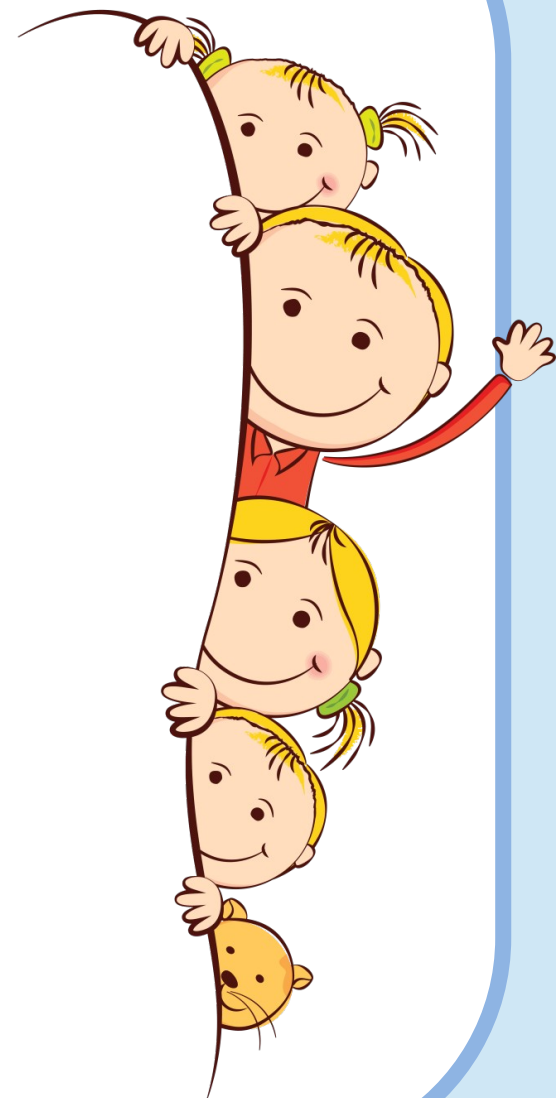
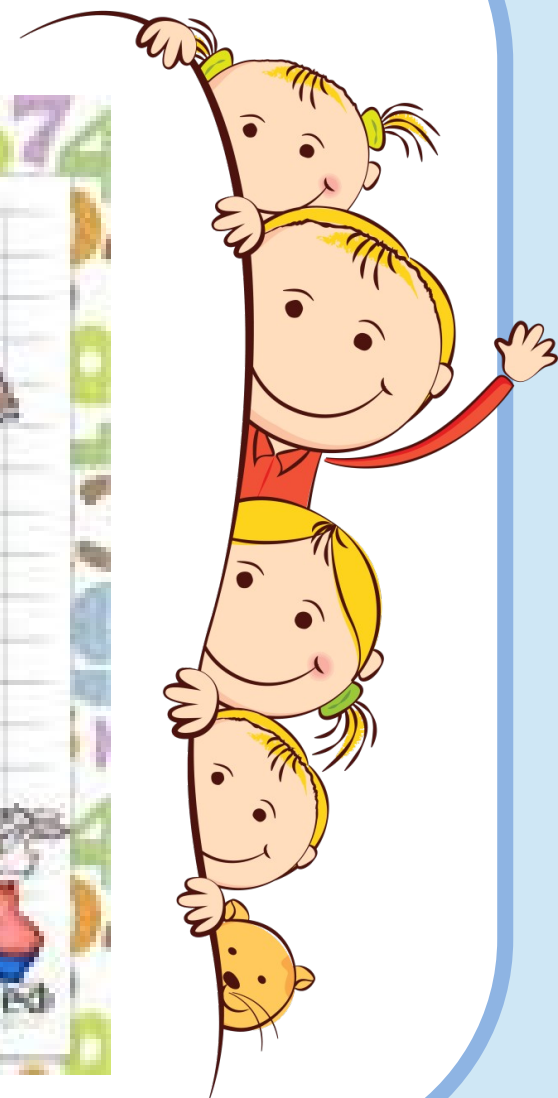


Путешествие в страну здоровья



1. Остановка «Режим дня»

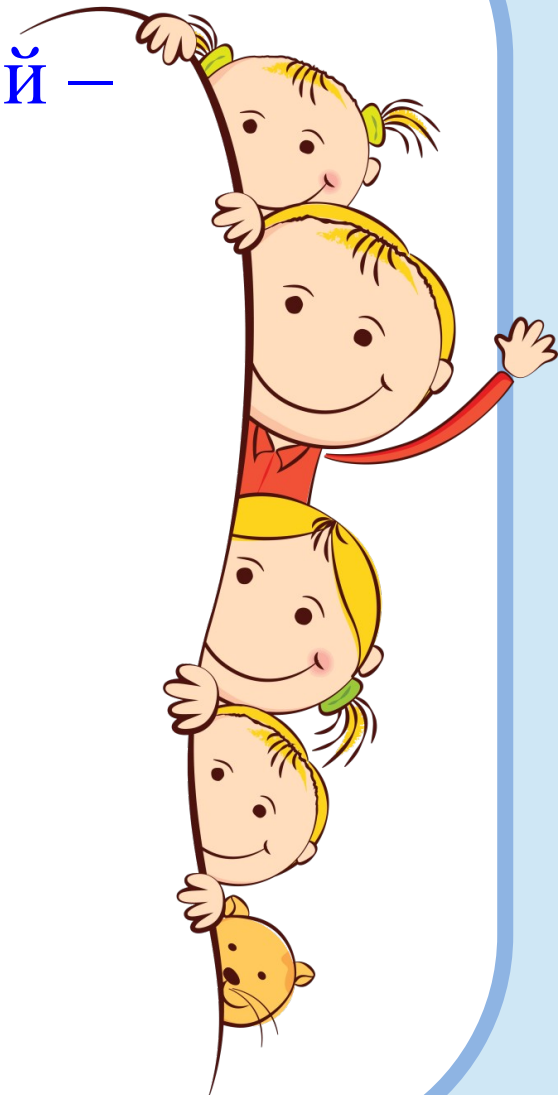


РЕЖИМ ДНЯ



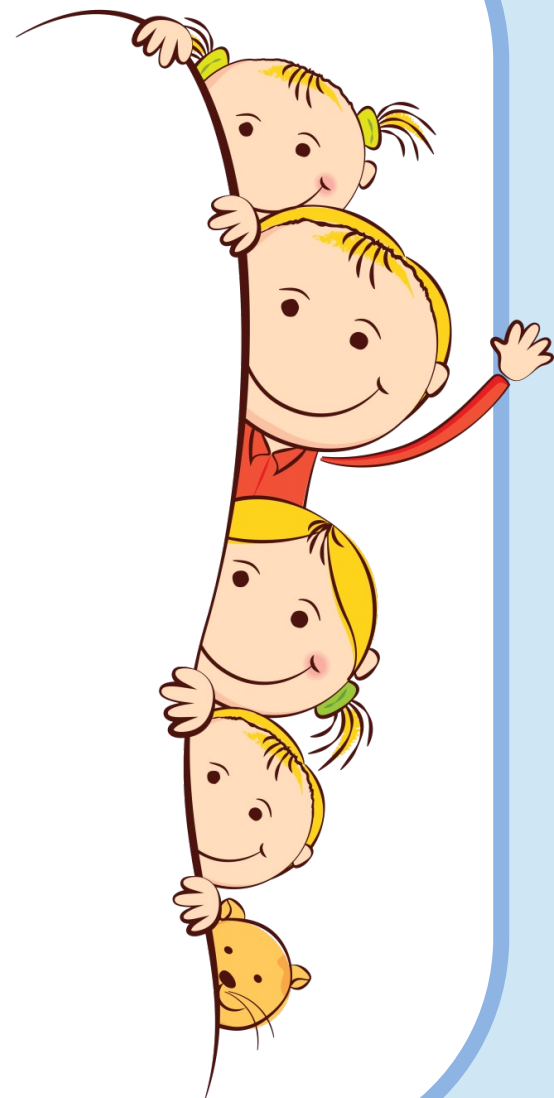
2. Остановка «Чистюлькино»

Ø Девиз «Чистота – всего полезней –
сохранит от всех болезней!»

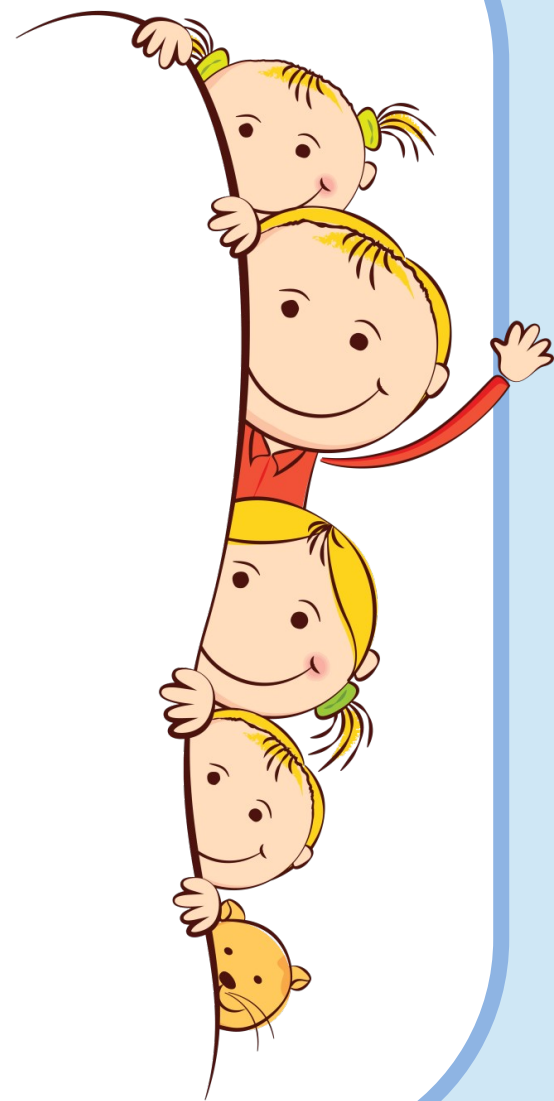


Загадки

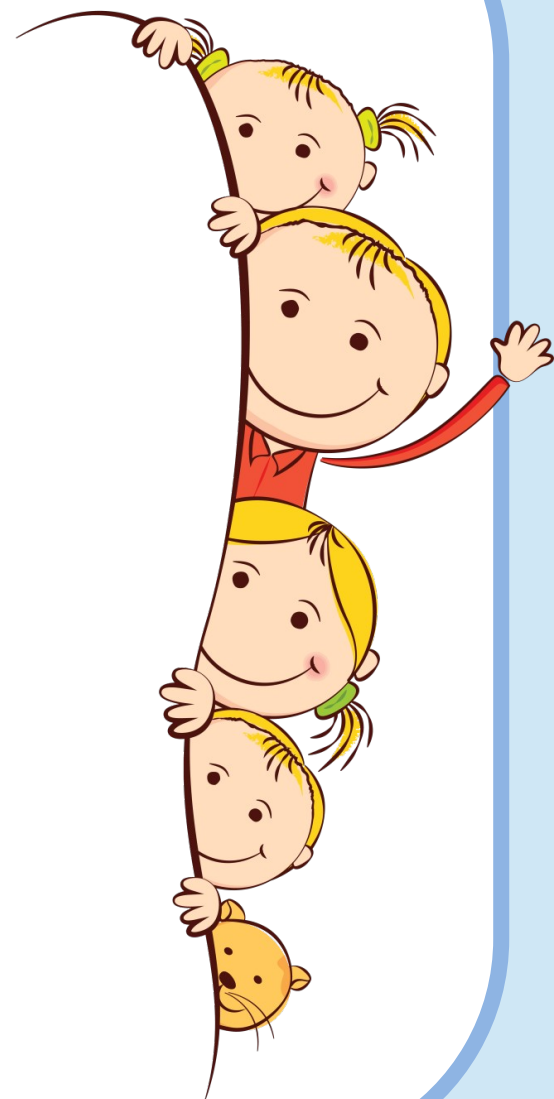
- Ø 1. Гладко и душисто,
Моет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это?



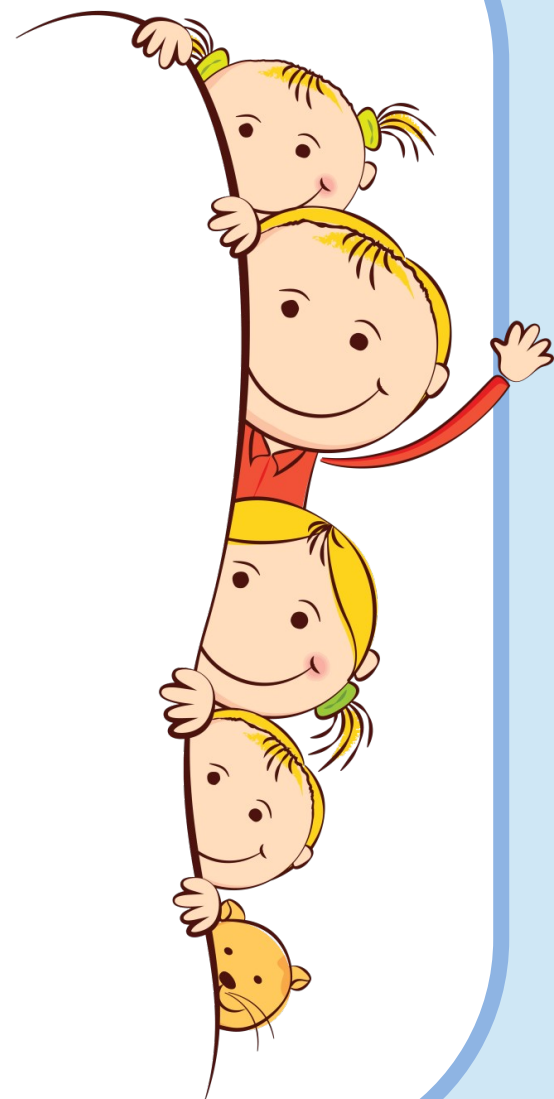
Ø 2. Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.



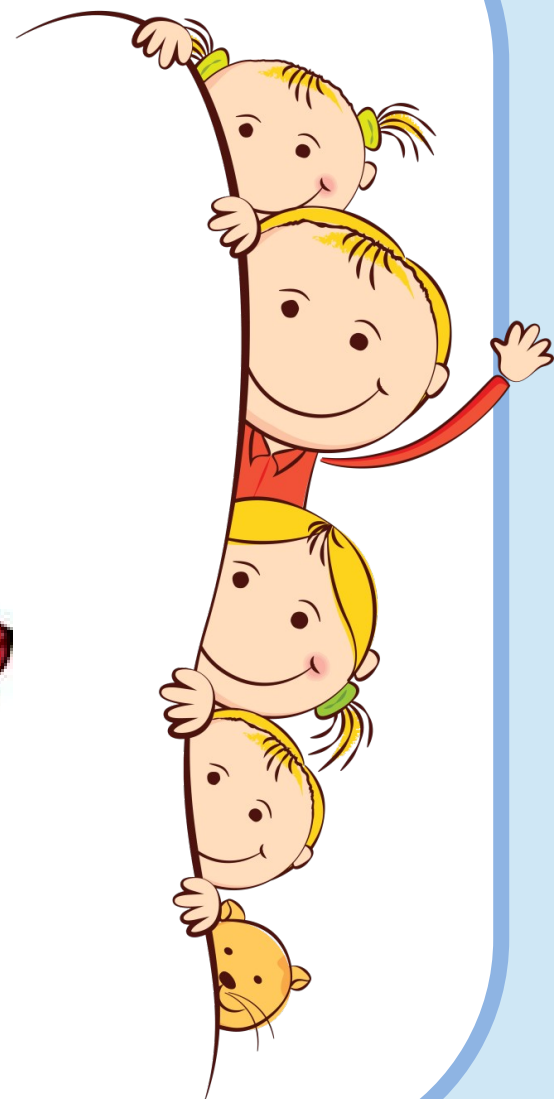
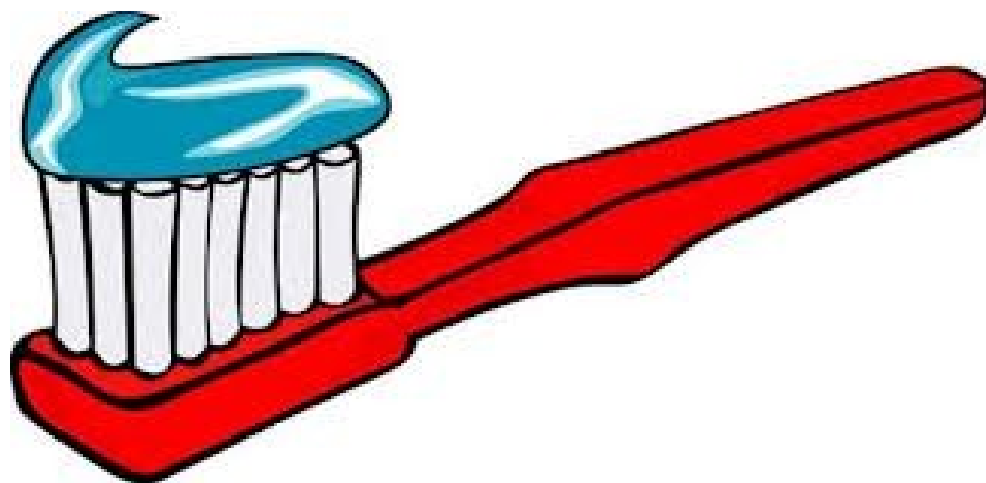
ø 3. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.



Ø 4. Вытираю я, стараюсь,
После бани паренька.
Все намокло, все измялось -
Нет сухого уголка.



Ø 5. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтобы быть всегда здоровым, очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



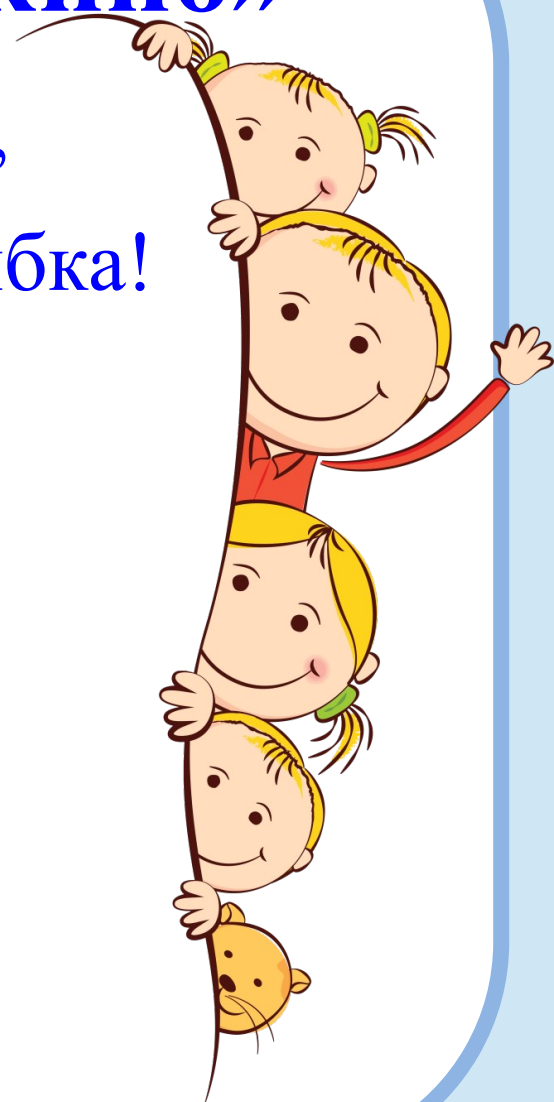
Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

3. Остановка «Улыбкино»

Девиз: Жизнь без улыбки ошибка,
Да здоровствует смех и улыбка!



ВИТАМИНЫ



РОСТ ЗРЕНИЕ

↓

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА АППЕТИТ

↓

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



БОДРОСТЬ

↓

НЕТ ПРОСТУДЕ

6. Остановка «Спортивная»

- Ø Девиз «Закаливание, спорт, движение – всех целей достижение!»



ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- ∅ Соблюдать режим дня
- ∅ Соблюдать правила личной гигиены
- ∅ Правильно питаться
- ∅ Заниматься спортом
- ∅ Закаляться
- ∅ Быть в хорошем настроении

Будьте здоровы ^^



Спасибо за внимание 