

ПУТЕШЕСТВИ Е ПО СТРАНЕ «ЗДОРОВЬЕ»



Главные факторы здоровья:



ДВИЖЕНИ

е;



ПИТАНИ

е;



РЕЖИМ

;



ЗАКАЛИВАНИ

е;



Страна

Чистюлькино

«Здоровье»

Подарочная



Зарядкино



Витаминная



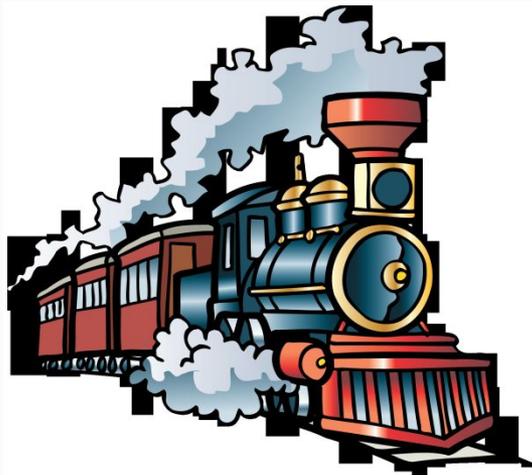
Наш транспорт:



автоб
ус



тури
ст



поез
д



самол
ет



машин
а

Станция:

«Чистюлькино»



Чистота –

ЧИСТЫЙ –

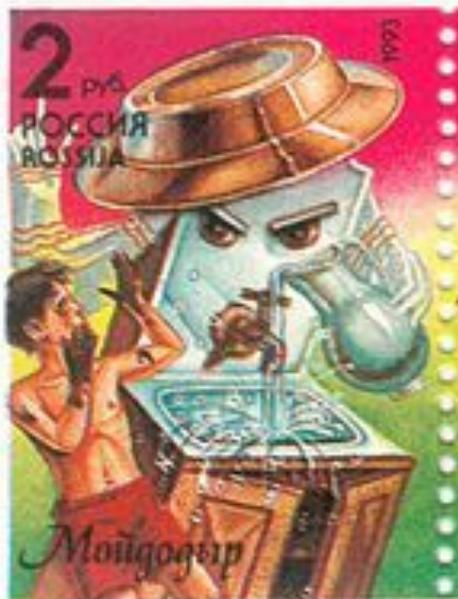
**освобожденны
й**

от грязи.

Словарь Ожегова

**1882-1969, русский писатель,
литературовед, доктор
филологических наук.**

**Произведения для детей в стихах и
прозе («Мойдодыр», «Тараканище»,
«Айболит» и др.) построены в виде
комической остросюжетной «игры» с
назидател**



**Корней Иванович
Чуковский –
детский писатель**

Игра «Назови конец предложения»

☺ Чистить зубы надо

вечером.

☺ Всегда мыть руки **С МЫЛОМ.**

☺ Никогда не есть н

о

фрукты.

☺ Во время еды нельзя

Рекомендации от Мойдодыра

1. Утром умывайся, чистишь зубы, мой уши и шею.
2. Обтирайся после зарядки мокрым полотенцем до пояса.
3. Всегда мой руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.
4. Перед сном умывайся, проветривай комнату.



Станция:
«Зарядкино»
Режим – распорядок
дел, действий.
Например, режим дня,
режим питания.

Словарь Ожегова



- **Подъем.** 7.20
- **Утренняя гимнастика, утренний туалет, уборка постели.** 7.20-7.50
- **Завтрак.** 7.50-8.00
- **Дорога в школу.** 8.00-8.20
- **Учебные занятия.** 8.30-13.00
- **Дорога домой** 13.00-13.30
- **Обед.** 13.30-14.00
- **Послеобеденный
отдых.** 14.00-15.00
- **Прогулка.** 15.00-16.00
- **Приготовление уроков.**
16.00-17.30
- **Прогулка** 17.30-18.30
- **Ужин.** 18.30-19.30
- **Помощь по дому.** • **Свободное время.** • **Чтение книг.**
19.30-20.30
- **Приготовление ко сну.**
20.30-21.00
- **Сон.** 21.00-7.20



Станция:

«Витаминная»

Витамин – органическое
вещество, необходимое для
нормальной деятельности
организма, а также препарат,
содержащий такие вещества.

Словарь Ожегова

«Если хочешь быть красивым

—

про

А

МОЛОКО,
МОРКОВЬ,
ИКРА,
ШПИНАТ.

В

КЛЕБ, КРУПЫ,
МОЛОКО,
ТВОРОГ,
СЫР, ЯЙЦА.

С

ОВОЩИ,
ЯГОДЫ,
КАПУСТА,
КАРТОФЕЛЬ,
ЛУК.

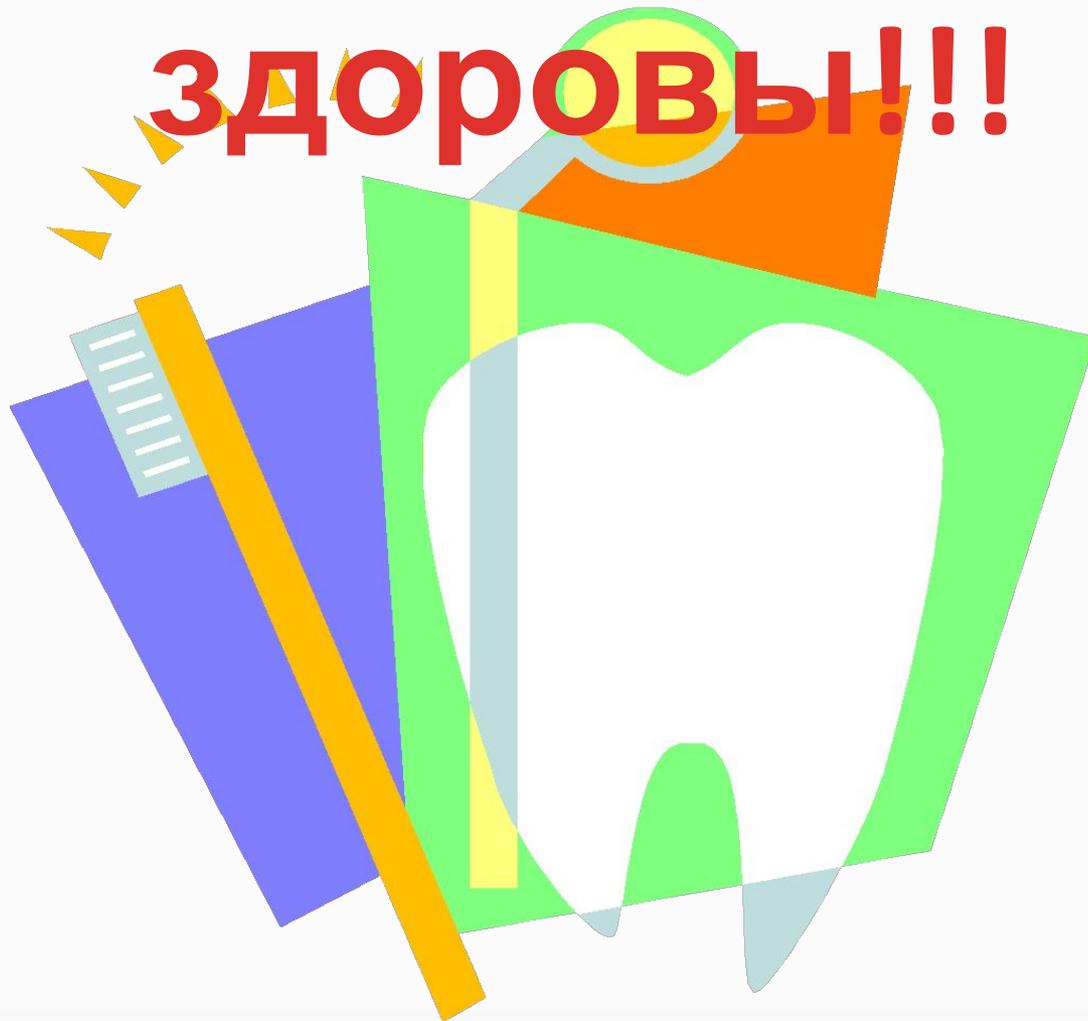
С

СЫР, СЛИВ.
МАСЛО,
ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК,
ГОВЯЖЬЯ
ПЕЧЕНЬ,
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ,
СЕЛЬДЬ, ЛОСОСЬ.

Станция: «Подарочная»



**Будьте
здоровы!!!**



Литератур

а.

1. 1. <http://miranimashek.com/> -
анимации

2. 2. <http://www.kinofilms.com.ua/movies/>? –
картинка

3. 3. <http://gif-anim.narod.ru/deti.htm> -
анимации