



# ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

Иванова Ольга Васильевна

ГБОУ гимназия №406  
Воспитатель группы продлённого дня

2016-2017 учебный год



**Путешествие  
в страну  
«ЗДОРОВЬЕ»**

# Здоровье

- **это самое большое богатство**
- **это красота**
- **это сила и ум**
- **это когда ты весел и у тебя всё получается**
- **это долгая счастливая жизнь**

# Океан ЗДОРОВЬЯ

Остров



Пристань



Порт



Бухта «Правильное питание»



Гимназия №406



# Ты есть то, что ты ешь!

Витамин А      Витамин С      Витамин Д

- МОЛОКО

- морковь

- зелёный

лук

- ОВОЩИ

- фрукты

- ягоды

-МОЛОКО

- рыба

- творог

# Океан ЗДОРОВЬЯ

Остров «Гигиена»



Порт



Пристань



Бухта «Правильное питание»



Гимназия №406



**Гигиена – система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.**

**● Личная гигиена – уход за своим телом**

# ОСТРОВ «ГИГИЕНА»

**Надо, надо  
                умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым  
                трубочистам  
Стыд и срам ...**





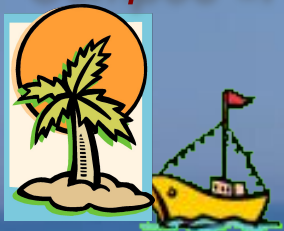
# Предметы личной гигиены





# Океан ЗДОРОВЬЯ

Остров «Гигиена»



Пристань «Режим дня»

## Порт



Бухта «Правильное питание»



Гимназия №406

# Режим– чередование труда и отдыха в определённом порядке.

- *Режим* – слово французское , обозначает «*управление*».
- В первую очередь – управление своим временем.

# Александр Васильевич Суворов





# РЕЖИМ ДНЯ

- 7.00 подъём
- 7.00-7.20 утренняя зарядка
- 7.20-7.40 водные процедуры
- 7.40-8.00 завтрак
- 8.00-8.40 дорога в школу
- 8.40-9.00 подготовка к первому уроку
- 9.00-13.45 уроки в школе
- 13.45-14.30 обед
- 14.00-15.30 прогулка
- 15.30-17.00 самоподготовка
- 17.00-17.30 полдник
- 17.30-19.00 прогулка, занятия по интересам
- 19.00-19.30 ужин
- 19.30-21.30 чтение книг, подготовка ко сну
- 21.30-7.00 сон



# Океан здоровья

Остров «Гигиена»



Пристань «Режим дня»

Порт «Спорт»



Бухта «Правильное питание»



Гимназия №406



# ПОРТ «СПОРТ»



# Океан здоровья

Остров «Гигиена»



Пристань «Режим дня»

Порт «Спорт»



Бухта «Правильное ПИТАНИЕ»

Гимназия №406



МОЛОДЦЫ,

ребята!



# Будьте

# здоровы!

