

# ПУТЕШЕСТВИ Е ПО СТРАНЕ «ЗДОРОВЬЕ»



# Главные факторы здоровья:



**ДВИЖЕНИ**

**е;**



**ПИТАНИ**

**е;**



**РЕЖИМ**

**;**



**ЗАКАЛИВАНИ**

**е;**



# Страна

Чистюлькино

«Здоровье»

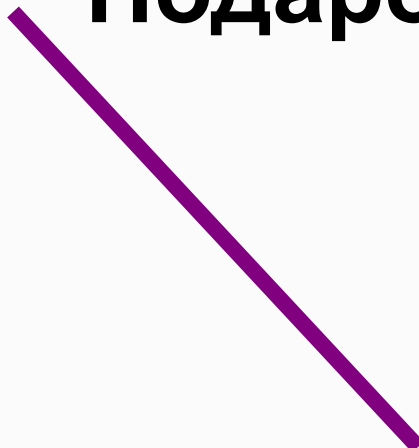
Подарочная



Зарядкино



Витаминная



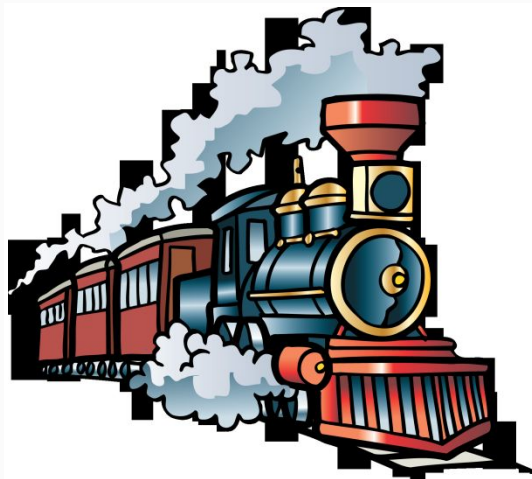
# Наш транспорт:



автоб  
ус



тури  
ст



поез  
д



самол  
ет



машин  
а

**Станция:**

**«Чистюлькино»**



**Чистота –**

**ЧИСТЫЙ –**

**освобожденны  
й**

**от грязи.**

**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.

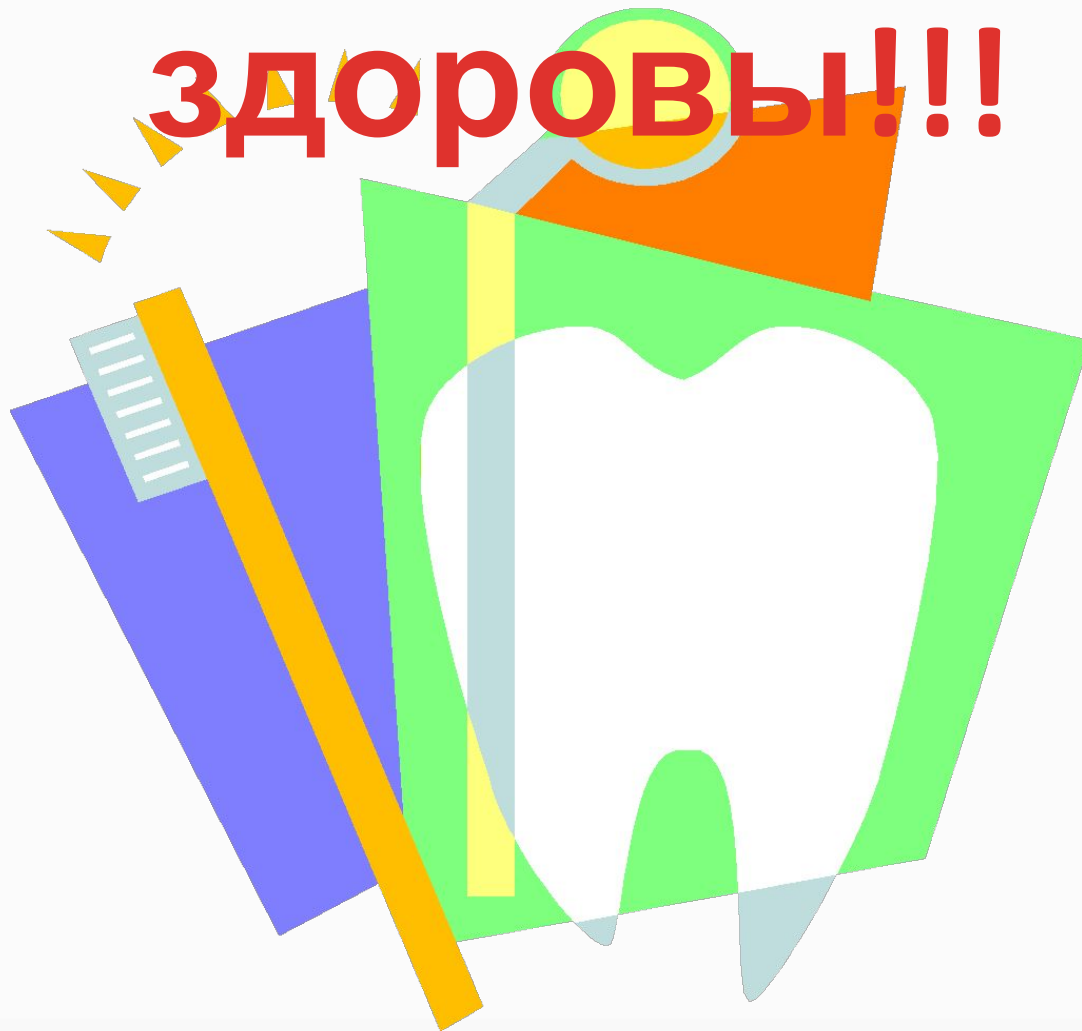
**С**

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