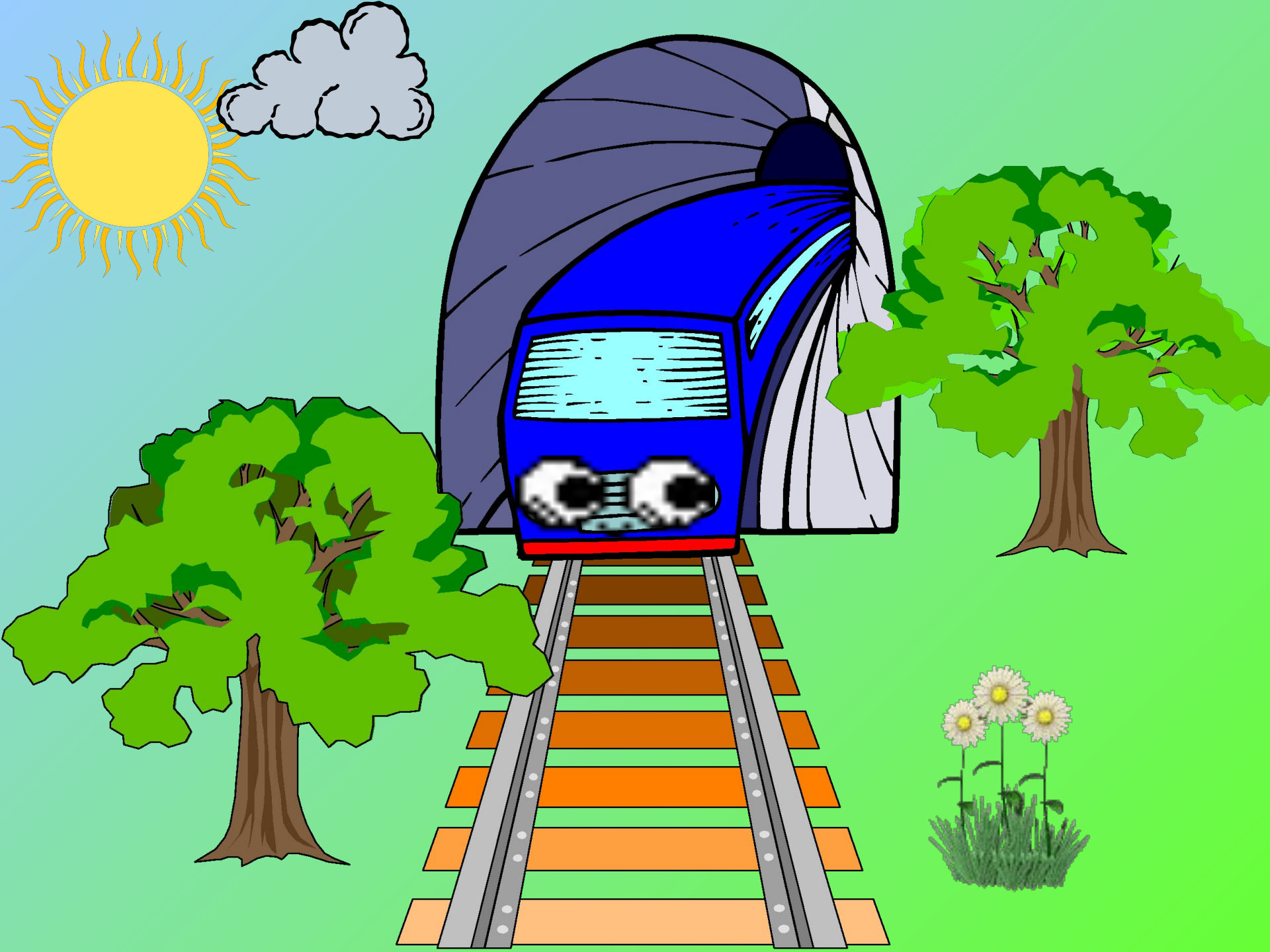




Путешествие

в королевство  
"Будь здоров!"









*Королевство*

*"Будь здоров!"*



1 зал

«Режим

ДНЯ»



## Подъём 7.00



**Утром зазвонил  
будильник**

**Мне будильник  
ни к чему,**

**Потому, что без  
звоночка**

**Встать так рано  
я могу!**



18.30-21.00

**Ужин вкусный мы  
съедем**

**Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку**





21.30-22.00



**Ждёт зубной порошок  
и журчит водица:  
«Не забудь, мой  
дружок, перед сном  
умыться!»**

**Пусть приходит  
крепкий сон.  
Всем на свете нужен  
он.**



# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.





A vibrant, cartoon-style illustration. On the left, a tall giraffe with yellow and black spots is decorated with a red bow, a purple bow, a green star, and a red collar. In the background, a blue train with white windows and wheels travels along a track. Below the train, a row of colorful flowers with smiling faces is visible. In the foreground, a blue pond reflects the scene above. The sky is light blue with white clouds and a red butterfly. The overall background is a bright green gradient.

2 зал  
ИГРОВО  
Й

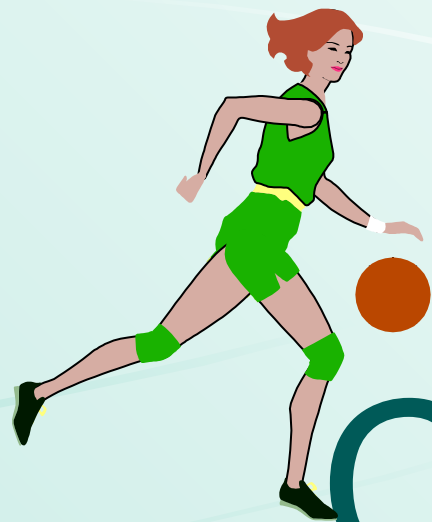
**В этом задании вам необходимо собрать «перепутавшиеся» части пословиц и поговорок.**

<i>Здоров будешь -</i>	<i>богат и делом</i>
<i>Крепок телом -</i>	<i>вставай перышком</i>
<i>Здоровье дороже</i>	<i>там и рвется</i>
<i>Здоровому</i>	<i>недугов лечит</i>
<i>Застарелую болезнь</i>	<i>половина здоровья</i>
<i>Держи голову в холоде, живот в голоде,</i>	<i>а одной не миновать</i>
<i>Двум смертям не бывать</i>	<i>все добудешь</i>
<i>Лук семь</i>	<i>золота</i>
<i>Спи камешком,</i>	<i>врач не надобен</i>
<i>Чистота -</i>	<i>трудно лечить</i>
<i>Где тонко,</i>	<i>так и лекаря не надо</i>
<i>Живи разумом.</i>	<i>а ноги в тепле</i>



3 зал

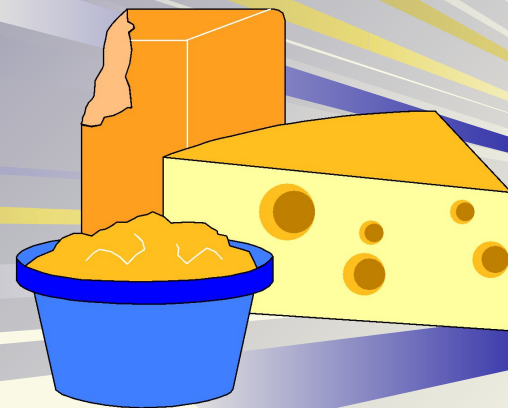
# СПОРТИВНЫЙ





4 зал

# «Витаминный»





**А,В,С,D,E** и маленький наш **К**

Все мы большая дружная семья

Если кого-то обидите из нас

Разные болезни надвинутся на вас

Знать вы должны и в профиль и в анфас

Если нас не будет, погибнете тотчас!







# Азбука ВИТАМИНОВ



-А-

Рыбий жир его содержит,  
Яйца, масло, молоко  
Что оранжевого цвета-  
Вы найдете там его.  
И морковь, и абрикосы  
Красный перец, помидор  
И во всем богатстве этом  
Вы найдете – **ретинол**.



**-В-**

Печень сома и трески  
И яичные желтки,  
Также отруби из риса  
И пшеницы, почки, дрожжи и мозги  
И орехи , и бобы, и икра-  
Все в рационе пригодится.  
Никогда не унывай,  
Витамин-**В** принимай!

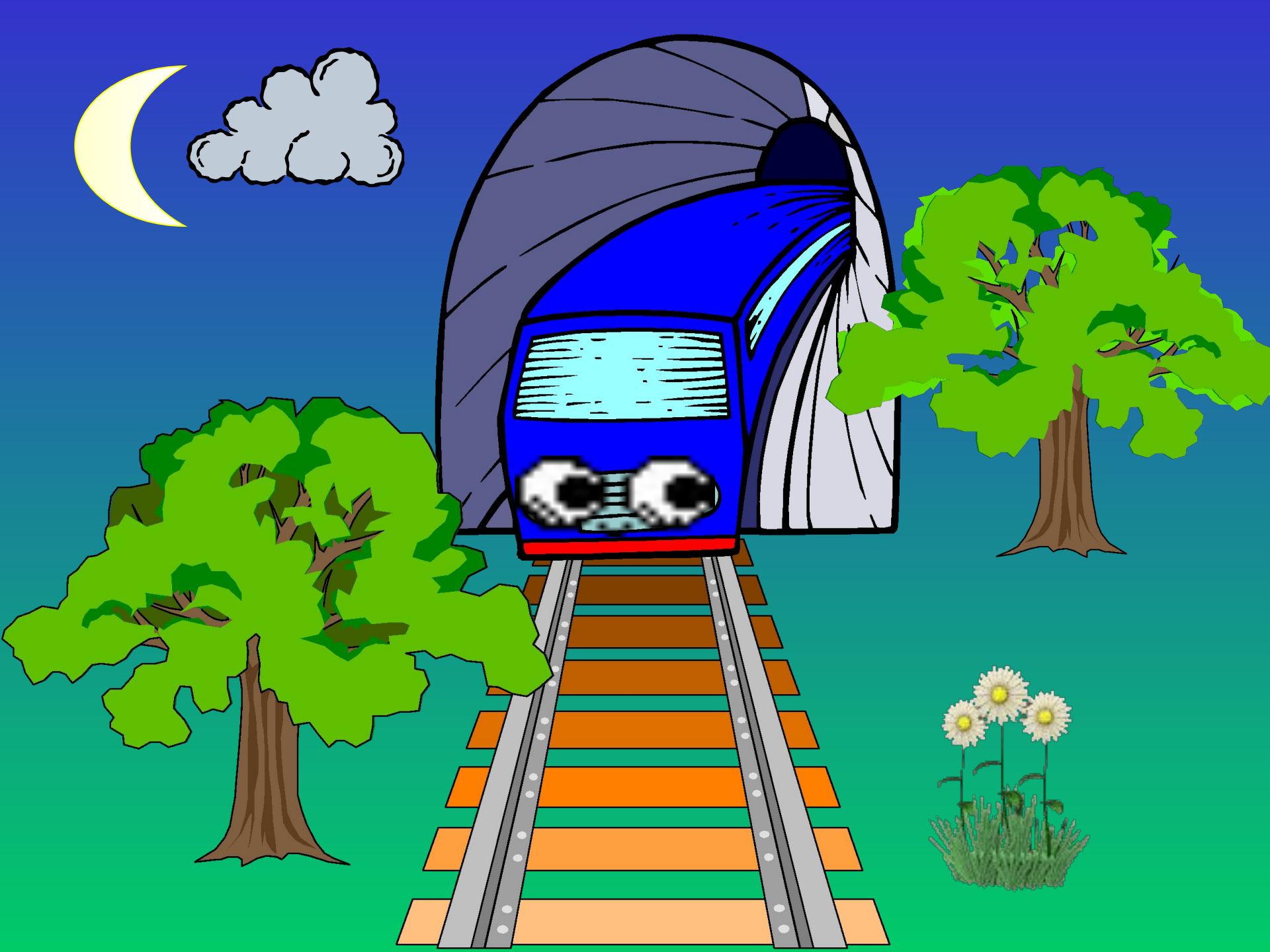




-С-

Важнейший витамин  
Содержит и лимон,  
И апельсин  
В черной смородине,  
Шиповнике и луке  
Постарайтесь помнить  
Об этом на досуге.







ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ!

