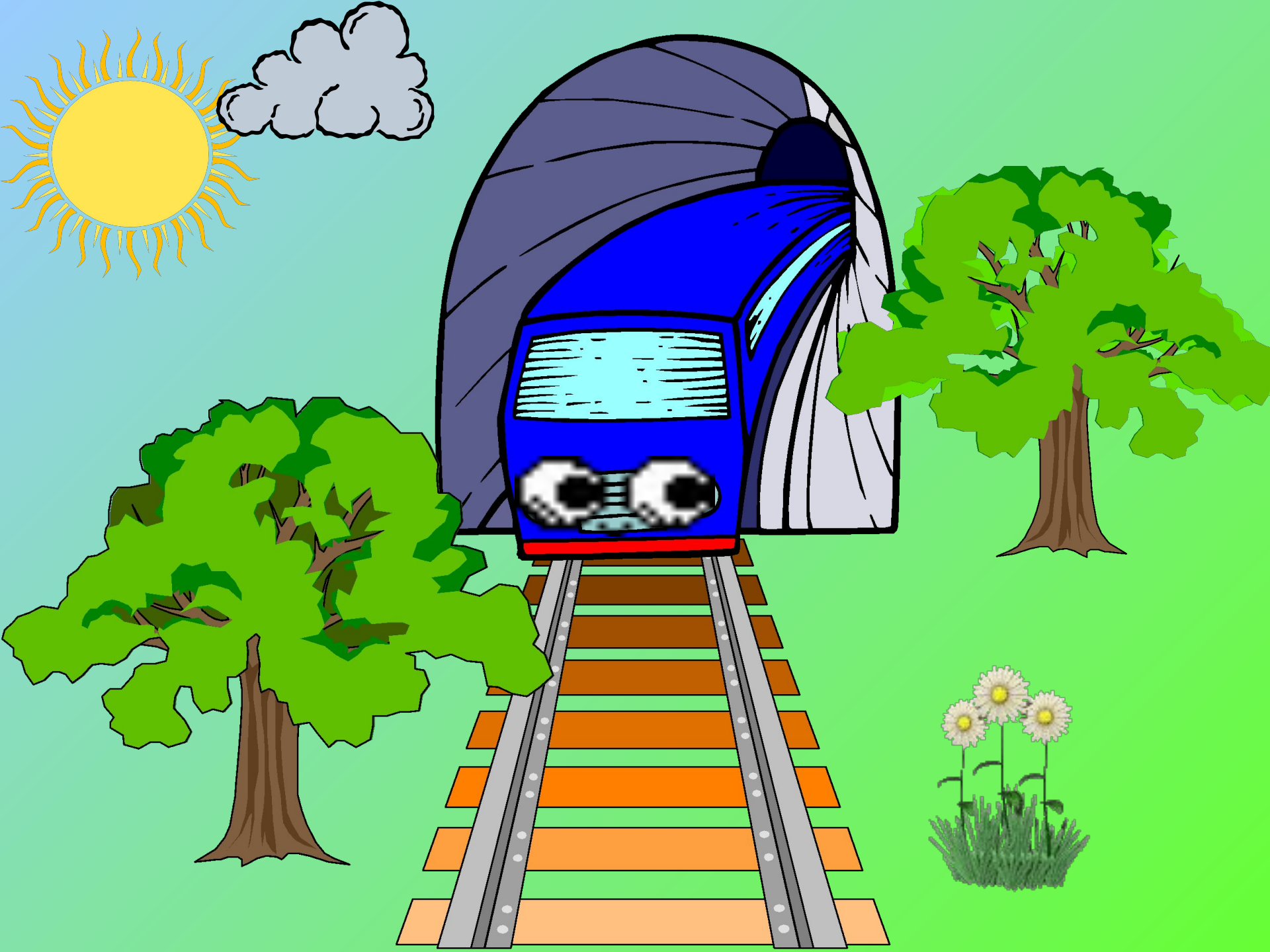




Путешествие

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 seven cars travels across a green landscape. A row of colorful flowers with smiling faces sits between the train and a large pond. The pond reflects the scene above. The sky is light blue with white clouds, a red butterfly, and a purple dragonfly. The overall scene is bright and cheerful.

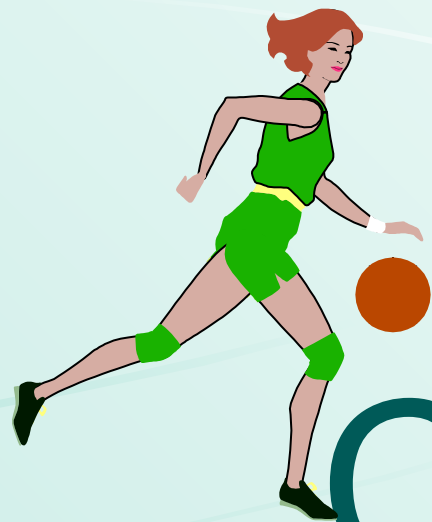
2 зал
ИГРОВО
Й

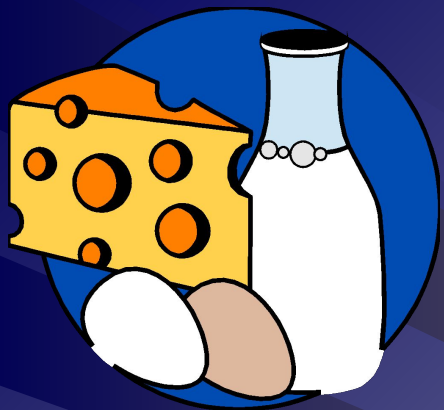
В этом задании вам необходимо собрать «перепутавшиеся» части пословиц и поговорок.

<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

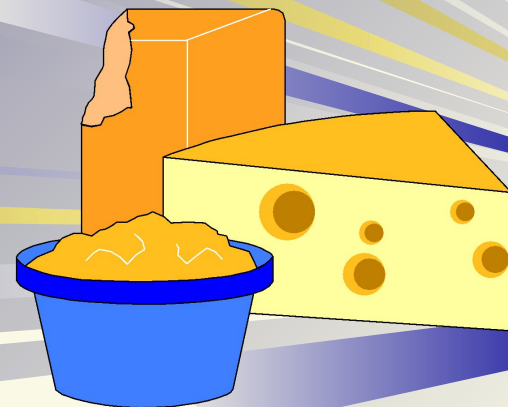
СПОРТИВНЫЙ





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-

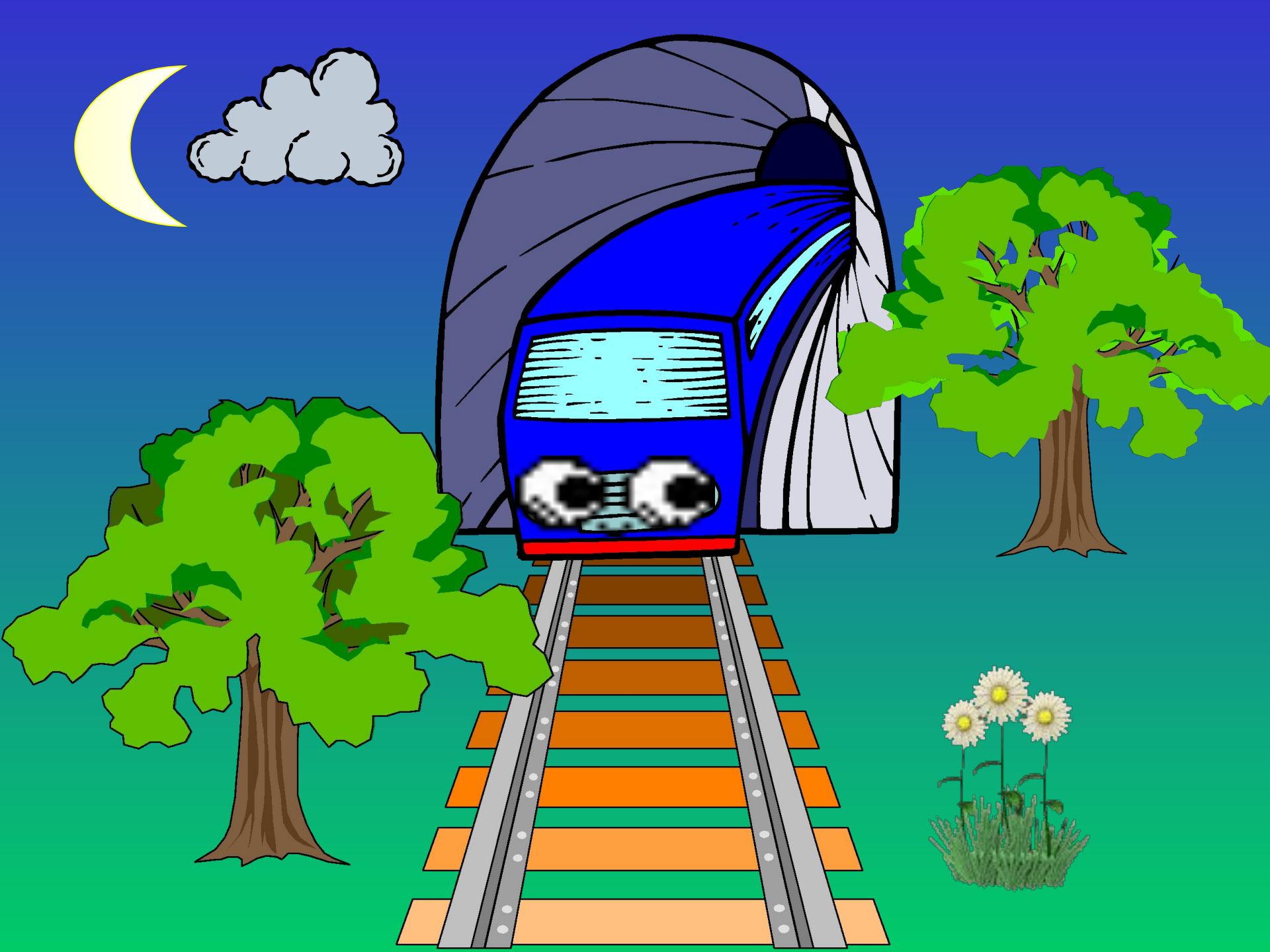
Печень сома и трески
И яичные желтки,
Также отруби из риса
И пшеницы, почки, дрожжи и мозги
И орехи , и бобы, и икра-
Все в рационе пригодится.
Никогда не унывай,
Витамин-**В** принимай!



-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!

