

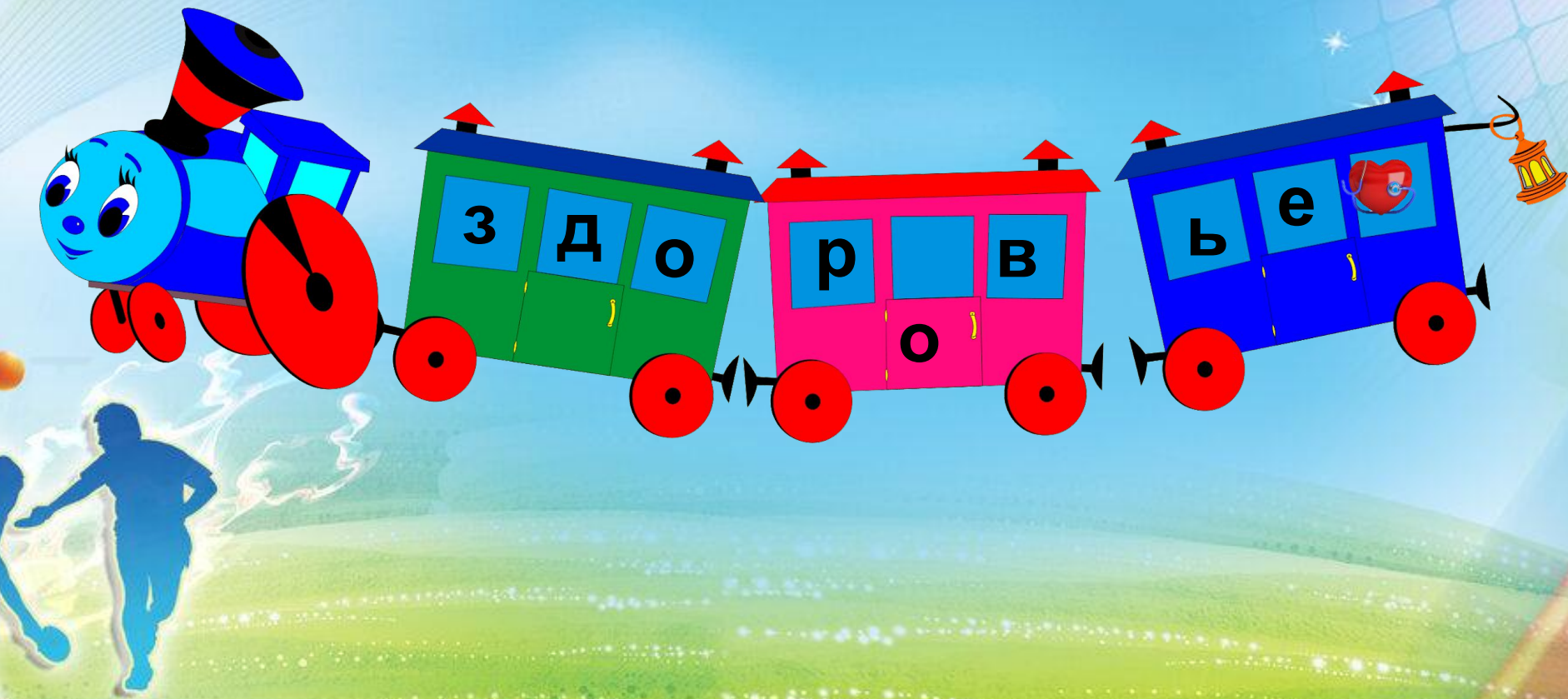
Моргаушская центральная районная детская библиотека им. А.Г. Николаева

*Добро пожаловать
в страну Здоровячков!*

игра-путешествие



**В путь-дорогу собираемся.
За здоровьем отправляемся.**

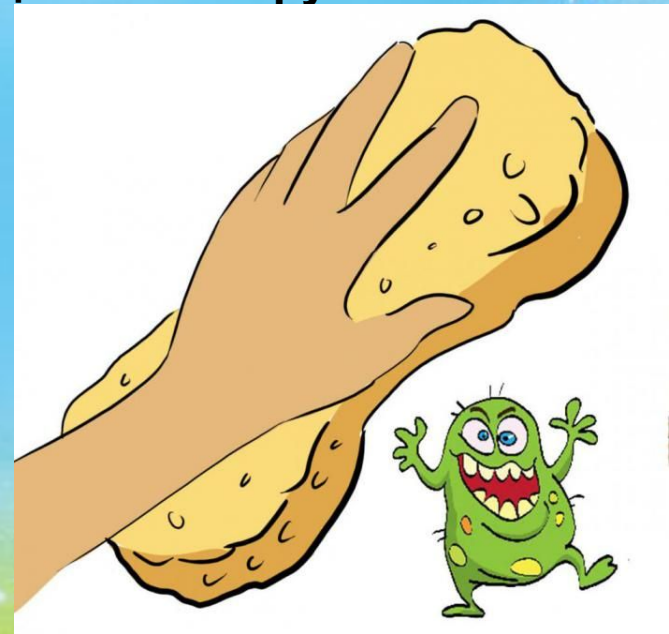


Станция «Гигиеническая»



«Сказка о микробах»

Жили-были микробы — разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе - на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку.
А там уж и до болезни рукой подать!



Как надо правильно мыть руки.

- Сильно намочите руки.
- Пользуйтесь мылом.
- Намыливайте руки с обеих сторон.
- Намыливайте руки между пальцев.
- Полощите руки чистой водой.
- Вытирайте руки насухо полотенцем.
- Полотенце расправить и положить на одну руку; тщательно вытирать полотенцем каждый палец второй руки.
- То же повторить с первой рукой.



Советы от Мойдодыра

- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой ноги и руки перед сном.
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте

Пословицы о чистоте

- Вода все очищает.
- Чистота – залог здоровья.
- Мыло серое, а моет бело.
- Чистая вода для хвори беда.
- де вода, там и жизнь.
- Кто аккуратен, тот людям п
- Чаще мойся – воды не бойся.
- Чистота – лучшая красота.



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы
утром и вечером



Умываюсь
каждое утро



Мою руки (перед едой,
после туалета и прогулки)



Мою голову
и причесываюсь



Принимаю душ
или моюсь в ванной



Подстригаю
ногти



Слежу за чистой
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире



Станция «Глаза - главные помощники человека».



Загадки про глаза:

- «Два братца через дорогу живут, друг друга не видят»
- В маленькие дверцы весь мир входит.
- На ночь два оконца сами закрываются,
А с восходом солнца сами открываются.
- Живут два друга,
Глядят в два круга.



Оздоровительная минутка для глаз.

- Зажмурьте глаза, а потом откройте их.

Повторите 5 раз.

- Делайте круговые движения глазами:

налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх - налево
- вниз.

Повторите 10 раз.

- Вытяните вперед руку. Следите

взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвиньте обратно.

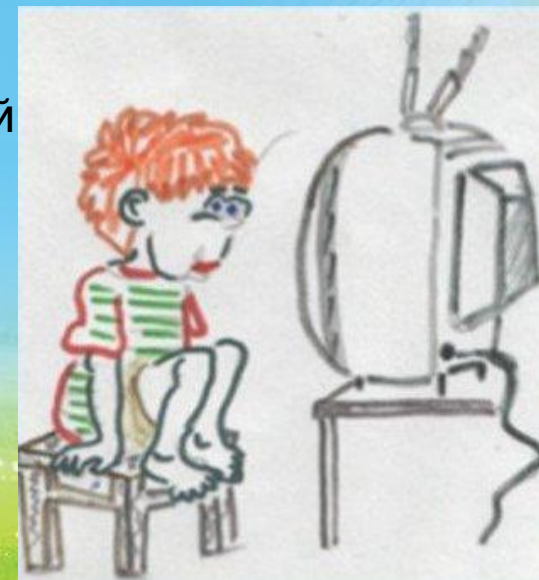
Повторите 5 раз.

- Посмотрите в окно вдаль 1 минуту



Правила бережного отношения к зрению

- ✓ Умываться по утрам.
- ✓ Смотреть телевизор не более 1—1,5 часов в день.
- ✓ Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- ✓ Не читать лежа.
- ✓ Не читать в транспорте.
- ✓ Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.
- ✓ При чтении и письме свет должен освещать страницу слева.
- ✓ Расстояние от глаз до текста рекомендуется 30—35 см.
- ✓ Употреблять в пищу достаточное количество растительных
- ✓ продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий



Станция «Правильное питание»

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,
Чтобы прыгать,
кувыркаться,
Песни петь, дружить,
смеяться.
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
нужно
правильно питаться
С самых юных лет уметь.



Золотые правила питания:

- Главное — не переедайте.
- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ -



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

**Постарайтесь за пять минут найти
в этой таблице 10 овощей**

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

**Еда для
ежедневного
питания**



**В меньшем
количестве
(2-3 раза в
неделю)**



**Вредно
нужно
остерегаться**



Станция «Угадай-ка»

Викторина «Анаграммы»

• ЗКУЛЬФИТРАУ - **физкультура**

• ДКАЗАРЯ - **зарядка**

• ЛКАЗАКА - **закалка**

• ЕНГИАГИ - **гигиена**

ЛКАПРОГУ - **прогулка**



**О каком правиле забыл Вини-Пух
в гостях у Кролика?**



**Какой мультипликационный мальчик
стремился к жизни в деревне
Простоквашино?**



В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

«... Надо, надо
умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым
трубочистам –
Стыд и срам!
Стыд и срам!...»



**Какой мультипликационный
герой
произносил фразу:
«Давайте жить дружно»**



**Какое желание Жени, в сказке
«Цветик-семицветик» оказалось
самым правильным?**



Чтоб здоровье сохранить...

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить
Следует, ребята, знать, нужно всем подольше спат
Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться.

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда, витаминами полна!

Ну, а если уж случилось: разболеться получилось

Знай, к врачу тебе пора, он поможет нам всегда!

От вам добрые советы, в них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить, научись его ценить!



**Желаем вам никогда не болеть,
быть бодрыми и энергичными.
Будьте все здоровыми,
счастливыми, чаще улыбайтесь
и радуйте
своих близких людей.
Спасибо за внимание!**

