



КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

Станция «Чистота - залог здоровья»



Станция «Отказ от вредных привычек»



Станция
« Спорт – залог
красоты и
здоровья»



Станция «Позитивное настроение» Станция «Правильное питание»



Станция «Закаливание»



ОСТАНОВКА «ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ"

Дорогие мои дети, я пишу вам письмецо, И прошу вас мойте чаще ваши руки и лицо. Все равно какой водою: кипяченной, ключевой, Из реки или колодца, или просто дождевой. Нужно мыться непременно утром, вечером и днем, Перед каждою едой, после сна и перед сном. Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите- не беда! И чернила и варенье смоют мыло и вода! Очень, очень вас прошу, мойтесь чаще, Я грязнуль не выношу.





Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку —
Утром сделаем зарядку!
Бег полезен и игра, занимайся детвора!
Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем!



ОСТАНОВКА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Чтоб здоровым оставаться, Нужно правильно питаться.

Кушай овощи и фрукты и молочные продукты. Чтобы бодрым быть дружок, пей кефир и свежий сок. Ты на завтрак съешь омлет, суп мясной поешь в обед. Рыбу скушай ты на ужин, фосфор для ума всем нужен. Выпей на ночь перед сном кружку молока с медком.



СТАНЦИЯ «ЗАКАЛИВАНИЕ»

Чтоб начать нам закаляться, Водой холодной надо обливаться. И тогда болеть не будешь ты, И всегда здоровым будешь ты!

Мы на солнце загораем, Организм свой закаляем. Лучи солнца шлют тепло И свое лечебное добро.



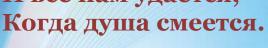


Солнце, воздух и вода -Наши лучшие друзья. С ними будем мы дружить, Чтоб здоровыми нам быть.



СТАНЦИЯ «ПОЗИТИВНОЕ НАСТРОЕНИЕ»







А просто так им улыбаться будем!



Вредным привычкам - HET! Скажем всем друзьям. Вредным привычкам - HET! Скажи себе сам.

Вредные привычки - ПЛОХО! Знай всегда.

Здоровому образу жизни - ДА! И следовать будем ему мы всегда!







ВОТ МЫ И НАШЛИ СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!

Каждый твердо должен знать: Здоровье надо сохранять. Нужно правильно питаться, Нужно спортом заниматься. От привычек вредных отказаться. Никогда не забывать Друг другу чаще улыбаться. Руки мыть перед едой, Зубы чистить, закаляться И всегда дружить с водой. И тогда все люди в мире Долго, долго будут жить. И запомни: ведь здоровье В магазине не купить.

МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!!!



ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ:

https://www.maam.ru/detskijsad/stihi-o-zdorovom-obraze-zhizni

https://tsvetyzhizni.ru/budjte-zdorovy/stixi-pro-zdorove-i

https://www.maam.ru/detskijsad/avtorskie-stihotvorenija

https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-stihotvorenii