

**МКУК «Шабельская сельская библиотека»
Шабельского сельского поселения
Щербиновского района**

«В поисках страны здоровья»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС



КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

Станция
«Чистота - залог
здоровья»



Станция
«Правильное
питание»



Станция
«Спорт – залог
красоты и
здоровья»



Станция
«Закаливание»



Станция «Отказ от
вредных
привычек»



Станция
«Позитивное
настроение»

ОСТАНОВКА «ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Дорогие мои дети, я пишу вам письмо,
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 смоят мыло и вода!
Очень, очень вас прошу, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.



ОСТАНОВКА «СПОРТ – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ»

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»

Здоровье – царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
Когда душа смеется.



Давайте улыбаться просто так,
Улыбки раздавать случайным людям.
И не за что-то,
А просто так им улыбаться будем!

ОСТАНОВКА «ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Вредным привычкам - НЕТ!

Скажем всем друзьям.

Вредным привычкам - НЕТ!

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>