

# ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Выпуск №1 декабрь 2015

Филиал №1 МБДОУ детский сад № 7

Из жизни детского сада

## Питание в детском саду.

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания.

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости. Поэтому в плане работы Филиала № 1 МБДОУ детского сада № 7 г. Пензы вопрос о правильном питании занимает особое внимание.

В нашем саду с 26 октября по 6 ноября 2015 года комиссией в составе руководителя ДОУ – Л.Ф.Юнаковой, зам.зав. по ВиМР – Г.Н. Сморчковой, медсестры ОМПО – Л.Н.Кашириной, членами родительского комитета осуществлялась проверка питания. Цель контроля: соблюдение требований СанПиНа к организации питания в детском саду.

Процесс организации питания в детском саду основывается на нормативных и методических документах по питанию. Основным документом является СанПиН. В ДОУ организовано трехразовое питание на основе примерного десятидневного меню. На второй завтрак дети получают соки, фрукты, кисломолочные продукты. В питании детей используется йодированная соль, проводится обязательная витаминизация третьего блюда.

В детском саду создана благоприятная эмоциональная обстановка во время приема пищи. Дети обеспечены соответствующей посудой, столы и стулья соответствуют ростовым показателям, имеют маркировку в соответствии с СанПиН.

Непосредственно-образовательная деятельность включает следующие формы работы с воспитанниками: сюрпризные моменты (когда приходит в гости Полосатик и угощает детей вкусной кашей, но и не только кашей). Проводятся беседы с детьми о пищевой ценности продуктов, витаминах. У детей воспитывается положительное отношение к дежурству по столовой.

Воспитатели осуществляют руководство питанием детей: следят за осанкой, поведением за столом, сообщают названия блюд, обращают внимание на вкусно приготовленную пищу, докармливают детей, осуществляют индивидуальный подход. Дети приучены пользоваться салфетками, благодарят после еды.

Воспитатели формируют у детей привычку к аккуратности и чистоте.

Все присутствующие родители оставили положительные отзывы об организации питания в нашем детском саду, качестве приготовления пищи, отметив разнообразие меню, вторые завтраки.



## Организация детского питания

Ребенок должен кушать с удовольствием, с хорошим настроением. Никогда не заставляйте малыша съедать все, что есть на тарелке и именно сейчас, тем более, если нет аппетита или если вы что-то дали ему перекусить перед самым принятием пищи. Не развлекайте ребенка во время еды игрушками, рассказыванием сказок и т.д.

Если родителей очень огорчает и беспокоит плохой аппетит у ребенка, (причиной которого могут быть различные заболевания), советуем не жить догадками, а сразу же обратиться к врачу и сдать необходимые анализы. Если исследования покажут, что ребенок абсолютно здоров, причину отсутствия аппетита следует искать в неправильной организации питания. Нужно помнить, что избыточное и особенно, однообразное питание не только вредны для детского организма, но и способствуют плохому аппетиту. Ребенок может отказываться от еды если ему каждый день дают одну и ту же еду (к примеру молочная каша на завтрак, обед и ужин), или если еда приготовлена не вкусно.

Соблюдение режима дня способствует хорошему аппетиту. Очень важно соблюдать режим дня и соответственно часы кормления. Организм привыкает и в определенные часы начинает выделять желудочный сок, это способствует хорошему аппетиту и перевариванию пищи. В промежутках между кормлениями не давайте малышу соки, печенье, фрукты, молоко (вместо воды) — аппетит значительно ухудшается.

Позаботьтесь о том, чтобы во время кормления, была тихая, мирная обстановка, чтобы ребенок мог сосредоточиться на еде. Следите за тем, чтобы размеры столового прибора соответствовали возрасту вашего ребенка.

С самого раннего возраста нужно приучать ребенка к порядку за столом, таким образом, у него будут появляться гигиенические навыки.

Помните, еда должна быть в меру теплой, ни холодной и не чрезмерно горячей.



## Чтобы дети ели с удовольствием.

Наши дети здоровы, у них хороший аппетит, потому что блюда в нашем детском саду называются вот так:

«Во саду ли, в огороде» - щи на костном бульоне со сметаной  
«Румяные щечки» - борщ со сметаной

«Молочное чудо» - манная каша  
«Богатырская сила» - каша геркулесовая

«Овощное удовольствие» - рагу из овощей

«Мечта Матроскина» - рыбное суфле

«Изумрудные зернышки» - гуляш с рисом

«Лесная радость» - кисель фруктовый

«Мечта зайчика» - салат из свежей капусты

«Съедобный букет» - винегрет

«Румяный бочок» - пирожок с начинкой



## Готовим вкусно и полезно:

### Картофельная запеканка с мясом.

**Ингредиенты:** молоко, масло растительное, картофель, говядина, яйцо

**Приготовление:** Картофель отварить, размять, добавить 2 столовые ложки молока. Взять куриное яйцо, отделить белок от желтка, ¼ куриного желтка добавить к картофелю. С помощью миксера или блендера сделать пюре. Небольшой кусочек нежирной говядины отварите в кастрюле. Варить нужно на небольшом огне 20-30 минут после закипания.

Отваренное мясо остудите и проверните через мясорубку или блендер до равномерной консистенции. Дно посуды для запекания смажьте растительным маслом, выложите половину картофельного пюре и распределите на нем полученный фарш. Сверху выложите оставшуюся половину картофельного пюре. Запекайте в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-25 минут. Чтобы сверху получилась румяная корочка можно смазать пюре небольшим количеством растительного масла или куриного желтка.

## Полезные советы



## 10 советов:

## как научить ребенка питаться правильно.

Дети всегда копируют родителей, потому всегда старайтесь быть им хорошим примером. Действуя правильно, помогите детям выработать привычку питаться здоровой пищей. Предлагая ребёнку разнообразные продукты из каждой продовольственной группы (мясное, молочное, овощи, фрукты, крупы), вы помогаете ему получить нужные питательные вещества. Готовьте вместе, разговаривайте друг с другом — и пусть семейные обеды станут доброй традицией.

**1. Показывайте пример**

Выбирайте овощи, фрукты и продукты из цельных злаков в качестве основной еды или перекуса и для себя. Пусть ваш ребенок видит, что вы тоже едите свежие овощи.

**2. Ходите вместе за продуктами**

Расскажите, как овощи, фрукты, злаки, молочные и мясные продукты попадают на прилавки. Показывайте детям, что следует покупать, а чего необходимо избегать. Пусть дети учатся выбирать продукты для здорового питания.

**3. Готовьте вместе еду**

Вырезайте из овощей интересные фигурки, используя формочки для печенья. Поощряйте изобретение вашим ребенком новых рецептов и придумывайте вместе с ним названия для блюд.

**4. Предлагайте одно блюдо для всех**

Перестаньте готовить на скорую руку несколько блюд, чтобы угодить детям. Планировать семейные ужины легче и проще, когда все едят одинаковую еду.

**5. Награждайте вниманием, а не едой**

Проявляйте свою любовь общением и поцелуями, утешайте ласковыми словами и объятиями. Не предлагайте сладости в качестве поощрения — так вы рискуете сформировать у ребенка представление о том, что конфеты лучше других продуктов. Если ребёнок не съел основное блюдо, то не стоит переживать, что он мало съел, и заменять суп конфетами или печеньем.

**6. Беседуйте за семейным ужином**

Обсудите прошедший день, поговорите о чём-то интересном и весёлом во время еды. Выключите телевизор. На телефонные звонки можно ответить позже. Проведите семейный ужин в приятной и расслабляющей обстановке.

**7. Прислушивайтесь к ребенку**

Если время для обеда или ужина ещё не пришло, а ребенок говорит, что он голоден, предложите ему небольшой здоровый перекус. Всегда предоставляйте ребенку право выбора. Спрашивайте: «Что бы ты хотел на ужин: брокколи или цветную капусту?» вместо безапелляционного «Ты хочешь брокколи на ужин?».

**8. Ограничьте «экранное время»**

Ограничьте «экранное время» (компьютер, телевизор, компьютерные игры и т. п.) до 1 часа в день для детей старшего дошкольного возраста. В перерывах и во время рекламы больше двигайтесь.

**9. Поощряйте физическую активность**

Сделайте физическую активность развлечением для всей семьи. Привлекайте ребёнка к планированию выходного дня. Гуляйте, бегайте, играйте с ребенком вместо того, чтобы сидеть в стороне на лавочке.

**10. Будьте примером при выборе здоровой еды**

Пробуйте новые продукты, описывайте их вкус, запах. Так вы заинтересуете ребенка тоже попробовать что-то новое. Положите новый продукт в блюдо, которое нравится вашему ребенку. За один приём пищи предлагайте только один новый продукт и желательно в начале еды, когда ребенок еще очень голоден. Никогда не стоит заставлять ребенка все съесть.



## *Ничто не укрепляет иммунитет ребенка так, как зимний спорт.*

Современные родители уделяют мало внимания прогулкам с детьми в зимнее время года, совершенно несправедливо считая, что ребенок и так часто болеет, а мороз и снег только усугубят ситуацию. Между тем, все микробы, вызывающие болезни развиваются в бескислородной среде, а дыхание воздухом богатым кислородом для них губительно. Лишая ребенка прогулок в зимнее время, родители способствуют тому, что ребенок болеет постоянно. Зимние прогулки с детьми укрепляют иммунитет ребенка, а чтобы ребенок не замерз на улице необходимо ему купить спортивную одежду и научить его кататься на лыжах, на коньках или сноуборде. Ничто не защищает ребенка от простудных заболеваний и не дарит такой заряд бодрости, как зимние виды спорта. Тем более скоро начнутся новогодние праздники и зимние каникулы, времени у родителей и детей для прогулок будет много. Вдыхаемый холодный воздух повышает сопротивляемость организма и способствует закаливанию ребенка. Малышам надо купить спортивную одежду, которая не стесняет их движений и защищает его от ветра и снега. Обувь у малышек должна быть удобной и не скользящей. Лучше всего купить спортивные брюки, защищенные с задней части плотной тканью и водоотталкивающей пропиткой, а также имеющие укрепление в области коленей. Все виды зимнего спорта полезны только в том случае, если они будут сопряжены с высокой двигательной активностью ребенка. Поэтому с детьми старше 5 лет надо уже идти на каток, чтобы научить его правилам фигурного катания. Катание на коньках укрепляет мышцы ног ребенка, улучшает обмен веществ и работу всех органов. Но отдавать в секцию хоккея мальчиков не рекомендуют в дошкольном возрасте, согласно рекомендациям Госкомспорта хоккей считается травматичным видом катания и обучать мальчиков этому виду спорта надо только с 9 лет. Начиная с 5 лет детей нужно учить кататься на лыжах. Для начала выберите деревянные лыжи, они меньше скользят и на них легче научиться двигаться передвигать ноги. Лучше всего учить ребенка кататься на лыжах по хорошо накатанной лыжне, можно кому-то из взрослых идти впереди и прокладывать путь. Катание на лыжах в зимнем лесу способствует развитию координации движений и формированию дыхания ребенка, укрепляет мышцы и сердце. Занятия лыжным спортом помогают детям быть увереннее в себе, а также отлично закаляют ребенка. Эти виды спорта не только закаляют ребенка, но и развивают у детей сильные стороны характера, такие как смелость и целеустремленность. Приучая ребенка к зимним видам спорта, нельзя постоянно пугать его риском травм, в этом случае из него никогда не вырастит личность уверенная в своих силах. Но также нельзя забывать об осторожности и возможных последствиях после падения. Поэтому при обучении зимним видам спорта очень важно, чтобы ребенок понимал, что риск всегда должен быть опра



## *Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни*

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- олице, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
- Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

## Часто болеющий ребенок.

Многим родителям знакома такая ситуация, когда практически полгода они не видят своего ребенка здоровым, поскольку одна “простуда” сменяет другую. И если врач спрашивает их: “На что жалуетесь?”, они отвечают: “Ребенок часто болеет”.

В отечественной медицине часто болеющими считаются:

дети до 1 года, если случаи острых респираторных заболеваний

(ОРЗ) - 4 и более в год; дети от 1 до 3 лет - 6 и более ОРЗ в год;

дети от 3 до 5 лет - 5 и более ОРЗ в год; дети старше 5 лет - 4 и более ОРЗ в год.

Нередко ребенок болеет не только часто, но и длительно (более 10 - 14 дней одно ОРЗ). Длительно болеющие дети также могут быть отнесены к категории часто болеющих.

Часто болеющие дети - проблема социальная и медицинская. У таких детей, как правило, нарушен календарь профилактических прививок, они не могут посещать детские дошкольные учреждения, а в школьном возрасте вынуждены пропускать занятия в школе. Родителям приходится периодически оставаться дома с болеющим ребенком и пропускать работу.

Если ребенок часто или длительно болеет, это значит, что его иммунитет ослаблен.

Ослабление иммунитета ребенка может происходить на фоне дисбактериоза кишечника или гиповитаминозов. Важно выявить эти состояния на первом году жизни и под врачебным контролем скорректировать. Детям до 3 лет в осенне-зимне-весенние периоды года показана профилактика рахита препаратами витамина D (вигантол, витамин D2 и D3). Летом можно не проводить медикаментозную профилактику рахита при условии, что ребенок достаточно много времени проводит на воздухе (не обязательно под прямыми солнечными лучами).

В качестве профилактики ослабления иммунитета можно использовать поливитаминные препараты (муль-титабс, поливит-беби, юникап, центрум и другие). Хорошим общеукрепляющим действием обладают дрожжевые препараты (дрожжевой экстракт “Фаворит”, пангамин и др.). Поливитаминные и дрожжевые препараты особенно нужны детям осенью и весной, когда происходит естественное ослабление иммунитета.

Важно наладить сбалансированное питание. Для нормального функционирования иммунной системы необходимо, чтобы в питании ребенка присутствовали белки и жиры животного происхождения (молочные и кисломолочные продукты, мясо, рыба), витамины, основным источником которых являются овощи и фрукты.

Общеукрепляющим действием на организм обладает закаливание. Существуют разные методики закаливания. Но для всех видов закаливания существуют общие принципы. Любое закаливание надо начинать постепенно, понемногу увеличивая время процедуры и постепенно понижая температуру воды (или воздуха). Закаливание нужно проводить регулярно, и если по каким-то причинам процедуры были прерваны, возобновлять их нужно с самого начала. Только при соблюдении этих правил можно добиться положительного эффекта.

Некоторых инфекционных заболеваний можно избежать, делая профилактические прививки. Кроме обязательных прививок от туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, эпидемического паротита существуют вакцины от гриппа, гепатитов А и В. Вакцинацию противогриппозной вакциной нужно делать до начала эпидемии гриппа, чтобы иммунитет успел выработаться. Делать прививку от гриппа в разгар эпидемии, или когда ребенок уже заболел не имеет смысла, так как прививка не защитит ребенка от заболевания.

Родителям часто болеющих детей нужно обратиться к врачу (педиатру, гастроэнтерологу, иммунологу). Предварительно можно сдать анализы, которые помогут установить причину ослабленного иммунитета: кал на дисбактериоз, кровь на иммунный и интерфероновый статус. В зависимости от клинической картины часто повторяющихся ОРЗ можно сдать специальные анализы: исследования на обнаружение микоплазмы и пневмоцисты при упорном кашле (кровь, мазки из зева), мазок из зева при хронических тонзиллитах и др.



Врачи-педиатры: Андрей Соколов, Юрий Копанев,  
Лариса Кузьменко, Надежда Солдатенкова

**Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни.**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запоздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

Уважаемые родители, помните, что правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным.

График дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика.

**Играйте на здоровье!****Подвижные игры дома.****Игра «Кошка и цыпленок»**

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

**Игра «Ласточка и цапля»**

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка».

**Игра «Перепрыгни»**

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

**Игра «Дотронься до шара»**

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надувать можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.



## Скарлатина.

### Симптомы скарлатины.

Симптомы скарлатины у детей начинаются с воспаления горла. Признаки болезни в этом случае совпадают с признаками фарингита: сыпь, высокая температура, головные боли и затрудненное глотание. Самые распространенные симптомы скарлатины у детей родители обычно замечают в виде ярко-красной сыпи на большей части тела ребенка. Еще одним отличительным симптомом скарлатины у детей являются так называемые линии Пастьи - красные полосы, которые образуются в складках кожи, особенно в области шеи, коленях, в паху, на локтях и в подмышках. В тяжелых случаях симптомы скарлатины у детей могут включать очень высокую температуру – до 40 градусов Цельсия, красные шишки на языке, увеличение лимфатических узлов, тошноту и рвоту.

### Лечение.

Лечение скарлатины у детей врачи обычно начинают с помощью антибиотиков. Полный курс приема антибиотиков, как правило, состоит из десяти дней. Причем прием лекарств нельзя прекращать, даже если симптомы скарлатины у детей прекратились, иначе эффективность всего курса лечения сведется к нулю. А пока ребенок принимает антибиотики, вы можете использовать дополнительно средства домашней медицины, чтобы ускорить выздоровление.

Один из самых острых симптомов скарлатины у детей – это сильная боль в горле. Ребенку будут значительно легче жить, если вы постараетесь эту боль ослабить. Этому помогают как низкая температура – холодные напитки или мороженое, так и тепло – горячий чай или бульоны. Классическим средством, которой облегчает раздражение и сухость в горле, являются леденцы, такие как «Стрепсилс».

Следующий шаг в лечении скарлатины у детей – избавление от зуда. Характерная сыпь, которая является симптомом скарлатины, обычно сильно чешется, особенно к концу, когда она начинает шелушиться и становится похожа на солнечный ожог. Облегчить зуд можно с помощью приема антигистаминных препаратов или использования кортикостероидов в виде кремов для кожи.

Вы сильно поможете лечению скарлатины у детей, если постоянно будете напоминать им о том, чтобы они пили много жидкости. Это нужно для поддержания влажной среды внутри горла и для того, чтобы избежать обезвоживания. Лучше всего, если это будет простая вода. Ребенку нужно выпивать не менее восьми стаканов воды в день. Борьба с обезвоживанием особенно важна в то время, когда скарлатина у детей сопровождается высокой температурой.

### Профилактика скарлатины.

Скарлатина - это очень заразная болезнь. Она передается при тесном физическом контакте с больным или при вдыхании бактерий, которые находятся в каплях слюны чихающего или кашляющего человека.

Вакцину от скарлатины врачи пока не придумали, защититься от нее можно только мерами предосторожности. Правила профилактики скарлатины так же просты, как и правила профилактики любой другой инфекции. Проблема только в том, что не все дети их выполняют. Задача родителей в том, чтобы привить своему ребенку следующие здоровые привычки:

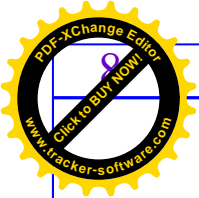
во-первых, профилактика скарлатины начинается с того, что нужно как можно чаще мыть руки, приучите ребенка делать это правильно, теплой водой и с мылом;

во-вторых, не разрешайте ему делиться с кем-либо столовой посудой или пищей;

в-третьих, для профилактики скарлатины очень важно разъяснить ребенку, чтобы он старался не находиться рядом с кашляющими или чихающими людьми. С другой стороны, такие правила должны действовать в обе стороны, поэтому и ребенка тоже нужно приучить прикрывать рот, когда он кашляет или чихает, когда он болеет, чтобы предотвратить потенциальное распространение микробов.

А если с профилактикой скарлатины вы опоздали, и ваш ребенок все же заболел, нужно остановить возможное распространение болезни: мыть стаканы и посуду, которой ребенок пользуется, мыть игрушки в горячей мыльной воде или в посудомоечной машине. Хотя скарлатина среди взрослых встречается очень редко, заражение все же возможно.





## Два брата.

Жили - были два мальчика - Витя и Женя. Витя был похож на Женю, а Женя - на Витю как две капли воды, потому что они были братья-близнецы. Да, и волосы у них были русыми, и глаза голубыми, и роста они были одинакового. Но Витя почему-то рос веселым, бодрым, жизнерадостным, а Женя - грустным, уставшим, вялым. Такое с братьями происходило потому, что один - любил закаляться, делал по утрам зарядку, часто бывал на свежем воздухе. А его брат по утрам вместо утренней гимнастики любил подольше поспать, вместо обливания холодной водой - съесть пятачок пирожных, вместо прогулок - поиграть в компьютер. В общем, занимался чем угодно, только не физкультурой.

Наступил самый веселый праздник - Новый год. Витя и Женя с нетерпением его ждали, но на этот раз почему-то под елкой подарков не оказалось. Не успели дети огорчиться, как откуда ни возьмись, появились Дед Мороз и Снегурочка. Дети очень обрадовались появлению таких гостей, хотели поскорее получить подарки. Но Дед Мороз почему-то не спешил развязывать свой огромный подарочный мешок. Присмотревшись, Витя и Женя увидели на мешке большую дырку. "Это наша Бабушка Яга никак не успокоится, все думает, как бы детишкам праздник испортить" - посмеиваясь в бороду, объяснил дедушка.

- Ничего страшного, - сказала Снегурочка, - Сейчас ребята нам помогут быстро все исправить. Мы проведем конкурс-соревнование и тот, кто победит, будет первым выбирать подарок.

Детям объяснили условия, и их задача заключалась в следующем: перенести все подарки из мешка Деда Мороза в два других поменьше, но зато целых. По сигналу Снегурочки соревнование началось! Мальчики старались изо всех сил, но у Вити все получалось намного быстрее, а Женя уже через несколько минут сильно устал. Когда Витин мешок был уже полон, он не задумываясь, стал помогать брату.

- Ну что же, - сказала Снегурочка, - по - моему сразу видно, кто победил и почему! Витя, выбирай любой подарок, который тебе по душе.

Однако Витя, сказал, что они с Женей - братья и всегда все делают вместе, поэтому и подарки они будут выбирать вдвоем. Витя с благодарностью посмотрел на брата и крепко задумался: "Почему Витя так легко победил?" А вы знаете, ребята?



## Доскажи словечко

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -  
И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ



Спала чтоб температура  
Вот вам жидкая ... МИКСТУРА

Не везёт сегодня Светке -  
Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ

Сок, таблеток всех полезней,  
Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

Хоть ранку щиплет он и жжёт  
Лечит отлично - рыжий ... ЙОД

Для царапинок Алёнки  
Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

Мне поставила вчера  
Два укола ... МЕДСЕСТРА

Бормашины слышен свист -  
Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ

