



## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ



**Бабушка.** Какие у вас румяные щёки! Где вы были?

**Катя.** Мы гуляли в парке. Дима и папа катались на лыжах, а мы с Аней — на коньках. Это так здорово!

**Папа.** Я очень рад, что вам нравится активный отдых на воздухе. Это помогает вам расти крепкими, сильными, здоровыми.

**Дима.** Я и так здоров и почти никогда не болею.

**Бабушка.** Это очень хорошо, но ты потому и не болеешь, что в любое время года много двигаешься: зимой катаешься на лыжах, весной и летом — на велосипеде, плаваешь.

**Катя.** А мы с Аней зимой катаемся на коньках. А летом — на роликах. Бабушка, ты ведь тоже ходишь в бассейн и каждое утро делаешь зарядку.

**Бабушка.** Да. Я с детства занимаюсь плаванием.

**Катя.** Может, поэтому ты не болеешь и всегда улыбаешься?

**Бабушка.** Да, у здорового человека всегда хорошее настроение.

**Дима.** Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, нужно гулять на свежем воздухе, много двигаться и заниматься физкультурой.

**Бабушка.** Не только, важно ещё соблюдать режим дня: в определённое время вставать, ложиться спать, делать уроки, гулять, играть. А ещё очень важно правильно питаться — есть полезные продукты.

**Аня.** А какие продукты — полезные?

**Папа.** Лучше спросить у мамы, она работает в магазине. Мы пойдём к ней и попросим рассказать о полезных продуктах.

## ЗАПОМНИ!



Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся, гуляй на свежем воздухе, соблюдай режим дня, ешь полезные продукты.

## ЗАДАНИЕ 1.

Прочитай пословицы и поговорки о здоровье.  
Как ты их понимаешь?

- Здоровье дороже богатства.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье — всему голова.
- Здоровый беды не боится.
- Здоровье — лучшее украшение.

А какие пословицы о здоровье знаешь ты и твои родители?  
Запиши пословицы и поговорки, которые тебе нравятся.

.....

.....

## ЗАДАНИЕ 2.

Вспомни свои любимые продукты и блюда. Нарисуй их или напиши названия.

### ЗАДАНИЕ 3.

Рассмотри картины. Расскажи, как люди, изображённые на картинах, заботятся о своём здоровье.



▲ Татьяна Яблонская. «Утро».

▼ Александр Дейнека.  
«Снегурочка».

