



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».

