

правильные
правила

В. А. Белых

ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ

Ф Е Н И К С



ЧИСТОТА

ЧИСТО ЖИТЬ – ЗДОРОВЫМ БЫТЬ.

Расскажи, как ты следуешь этой пословице. Какие разные дети на этих картинках! Кто из них поступает правильно? А какие предметы нужны тебе, чтобы ухаживать за собой?



РЕЖИМ ДНЯ

ДОЛОГ ДЕНЬ ДО ВЕЧЕРА,
КОЛИ ДЕЛАТЬ НЕЧЕГО.

Алёше некогда скучать! Расскажи, как проходит его день.
Нарисуй собаку, с которой гуляет мальчик. А как проходит твой день?
Как ты думаешь, почему важно соблюдать режим дня?



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЩИ ДА КАША – ПИЦЦА НАША.

Таня и Ваня любят вкусную еду! У кого из детей на столе полезные продукты, а у кого – вредные? Нарисуй на Ванином столе колбасу, а на Танином – яблоки.



А какие
полезные
продукты
любишь ты?

ФИЗКУЛЬТУРА

БЫСТРОГО И ЛОВКОГО БОЛЕЗНЬ НЕ ДОГОНИТ.

Значит, нужно заниматься физкультурой и больше двигаться!
Кому из детей ты нарисуешь мяч, а кому – батут?



А какие спортивные занятия любишь ты?



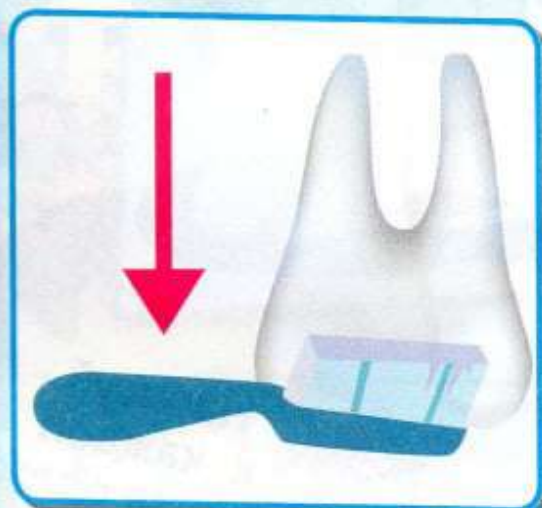
УХОД ЗА ЗУБАМИ

СМЕЙСЯ, ХОХОЧИ, КОЛИ ЗУБЫ ХОРОШИ.

А ты знаешь, как сохранить зубы здоровыми? Правильно: не забывай чистить их утром и вечером и два раза в год посещать стоматолога.

А вот как надо правильно чистить зубы: верхние – сверху вниз, нижние – снизу вверх, жевательную поверхность зубов – круговыми движениями.

Марина собралась почистить зубы. Какие предметы ей нужны?



НАРИСУЙ:

- ✓ щётку;
- ✓ пасту;
- ✓ стаканчик.



ОДЕЖДА ПО ПОГОДЕ

НЕ БЫВАЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ,
БЫВАЕТ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА.

Выгляни в окно. Какая сегодня погода? Что нужно надеть на прогулку, чтобы тебе не было ни жарко, ни холодно?



Нарисуй
к каждой
картинке одежду
по погоде.



ПРОГУЛКИ

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Как весело гулять в любое время года!
Расскажи, чем занимаются дети на картинках.
А чем ты любишь заниматься на прогулке?



НАРИСУЙ:

✓ санки;

✓ зонтик;

✓ велосипед;

✓ самокат.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

СПИНУ ПРЯМО ДЕРЖИ И ВПЕРЁД ГЛЯДИ.

Как удобнее рисовать: сидя за столом или лёжа на полу?
Нарисуй флажки на тех картинках, где у детей правильная осанка.
А тебе удобно сейчас заниматься? Не забываешь держать спину прямо?

