



Если хочешь быть здоров!



Помогите Незнайке составить правильный режим дня. Расставьте слова по порядку.

- Зарядка
- Подъем
- Ужин
- Школа
- Прогулка
- Завтрак
- Уроки
- Сон
- Обед



1. Подъем
2. Зарядка
3. Завтрак
4. Школа
5. Обед
6. Прогулка
7. Уроки
8. Ужин
9. Сон

Возле зеркала на полке
Поселился хитрый ёж.
С ним расчешешь куклу
Катю и косичку заплетёшь.
Станет модною причёска,
Если трудится...



Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит.

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.



«Чистка зубов»



- ◆ 1. Зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движения щетки сверху вниз.
- ◆ 2. Тщательно чистить каждый зуб. Очистить внутреннюю поверхность каждого зуба. Движения зубной щетки - снизу вверх.
- ◆ 3. Почистить жевательную поверхность каждого зуба. Движения щетки - вперед и назад.
- ◆ 4. Кончиком щетки почистить внутреннюю сторону передних зубов круговыми движениями.
- ◆ 5. Не забудьте почистить язык.

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!



Говорит дорожка —
Два вышитых конца:
Помылся хоть немножко,
Чернила смой с лица! —
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Мы руками поведём -
Будто в море мы плывём.
Раз, два, три, четыре -
Вот мы к берегу приплыли,
Чтобы косточки размять,
Начнём наклоны выполнять:
Вправо, влево, вправо, влево.
И про шею не забудем, -
Станем головой вращать
Вправо, два, три, четыре Влево,
два, три, четыре Не
забудем и присесть -
Раз, два, три, четыре,
И на место тихо сесть.



