

УДК 372.3  
ББК 74.102  
Б40

Тексты предназначены для чтения взрослыми детям.

**Безруких, М. М.**  
Б40 Твоё здоровье : пособие для детей 5—6 лет / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. — М. : Дрофа, 2020. — 32 с. — (Российский учебник : Ступеньки к школе).

ISBN 978-5-358-23083-5

Данное пособие входит в УМК «Ступеньки к школе», в котором представлена уникальная система развития школьно-значимых функций и подготовки детей к школе.

Задания данного пособия знакомят дошкольника с правилами гигиены, основами рационального питания, помогут понять важность соблюдения режима дня и занятий физической культурой.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (2014 г.).

Текст в пособии предназначен для чтения взрослыми детям.

УДК 372.3  
ББК 74.102

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

**Безруких** Марьяна Михайловна  
**Филиппова** Татьяна Андреевна

## Твоё здоровье

Пособие для детей 5—6 лет

Редактор *Т. В. Лаврова*

Художественный редактор *Т. А. Гущина*

Компьютерная вёрстка *Н. В. Троицкая*

Технический редактор *С. А. Толмачева*

Корректор *О. А. Мерзликина*

Подписано в печать 18.06.19. Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Гарнитура TextBook. Печать офсетная.

Печ. л. 4,0. Тираж 2000 экз. Заказ № .

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная,  
дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.



[rosuchebnik.rf/метод](http://rosuchebnik.rf/метод)

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги  
можно отправлять по электронному адресу: [expert@rosuchebnik.ru](mailto:expert@rosuchebnik.ru)

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:

тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: [sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:

[lecta.rosuchebnik.ru](http://lecta.rosuchebnik.ru), тел.: 8-800-555-46-68

**В помощь учителю и ученику:** регулярно пополняемая библиотека дополнительных  
материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы,  
вебинары и видеозаписи открытых уроков [rosuchebnik.rf/метод](http://rosuchebnik.rf/метод)

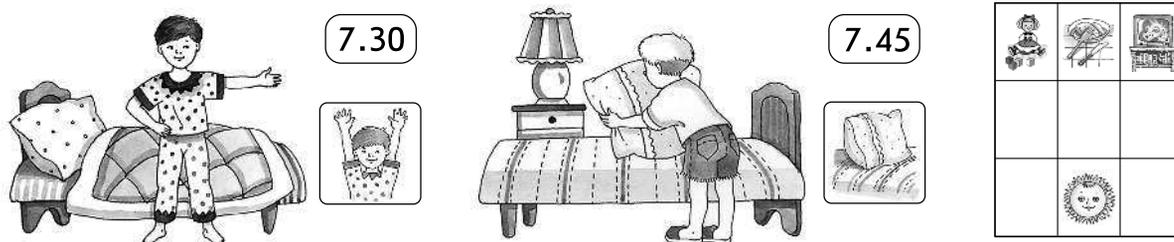
ISBN 978-5-358-23083-5

© Безруких М. М., Филиппова Т. А., 2020  
© ООО «ДРОФА», 2020

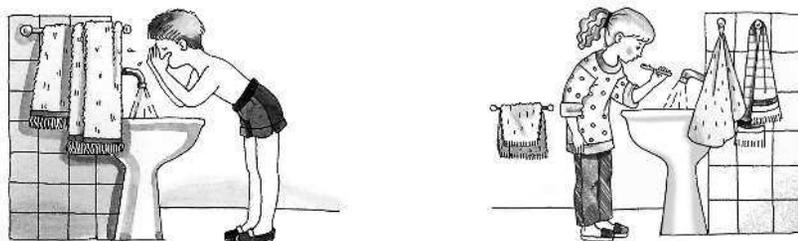
## Уважаемые взрослые!

Пособие содержит 28 заданий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, знакомство с понятиями «режим», «здоровое питание», которые важны для успешного обучения в 1 классе. Использование наклеек при отгадывании загадок, ведении дневника и заполнении кроссворда сделает занятия не только полезными, но и привлекательными для детей.

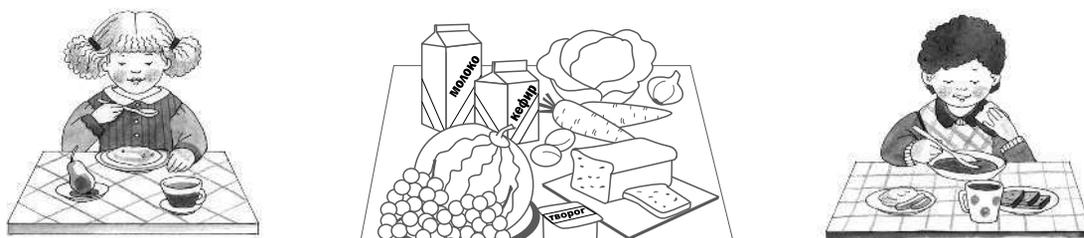
**Шаг 1.** Дети знакомятся с режимом дня и учатся самостоятельно оценивать его выполнение.



**Шаг 2.** Дети знакомятся с основными правилами гигиены.



**Шаг 3.** Дети знакомятся с основами здорового питания.



**Шаг 4.** Дети знакомятся с упражнениями утренней гимнастики.



## Правила работы с пособием

Тексты к заданиям, пожалуйста, читайте ребёнку вслух, медленно и чётко. При необходимости повторите задание, разберите его вместе. Не торопите ребёнка в его выполнении. Время выполнения задания не должно превышать 15—20 минут.



## ЗАНЯТИЕ 1

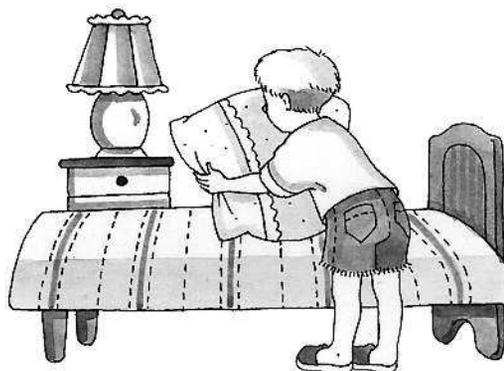
### Режим дня

#### Утро

**Задание 1.** Рассмотрите внимательно рисунки. Обведите цветными карандашами рисунки, на которых изображено: то, что ты делаешь утром каждый день, — зелёным; то, что ты делаешь иногда, — жёлтым; то, что ты никогда не делаешь, — красным.



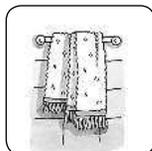
7.30



7.45



7.50



8.00

