

Тема : «Этот вкусный натюрморт»



Подготовила педагог дополнительного образования
Дома Детского Творчества г.Нововоронежа Перегудова Е.А.

Давайте, сегодня поговорим о здоровом образе жизни.



Здоровье это самое ценное, что есть у человека. Здоровье – это основное условие полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные задачи. Хорошее здоровье, которое человек бережет, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.





На здоровье человека влияет распорядок его дня. Режим дня должен предусматривать время для работы, отдыха, приема пищи и сна.





Физический и умственный труд благотворно влияют на весь организм человека. Долго живет тот, кто хорошо и много работает в течение всей жизни.

Ежедневная утренняя гимнастика и регулярные занятия физкультурой укрепляют здоровье. Физические упражнения надо выполнять на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении.



Защитить организм от простуды поможет систематическое закаливание. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Водные процедуры укрепляют нервную систему. Полезно бывать на свежем воздухе, загорать и купаться.



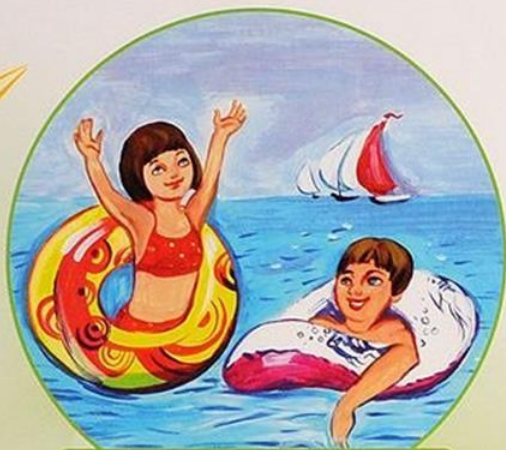
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

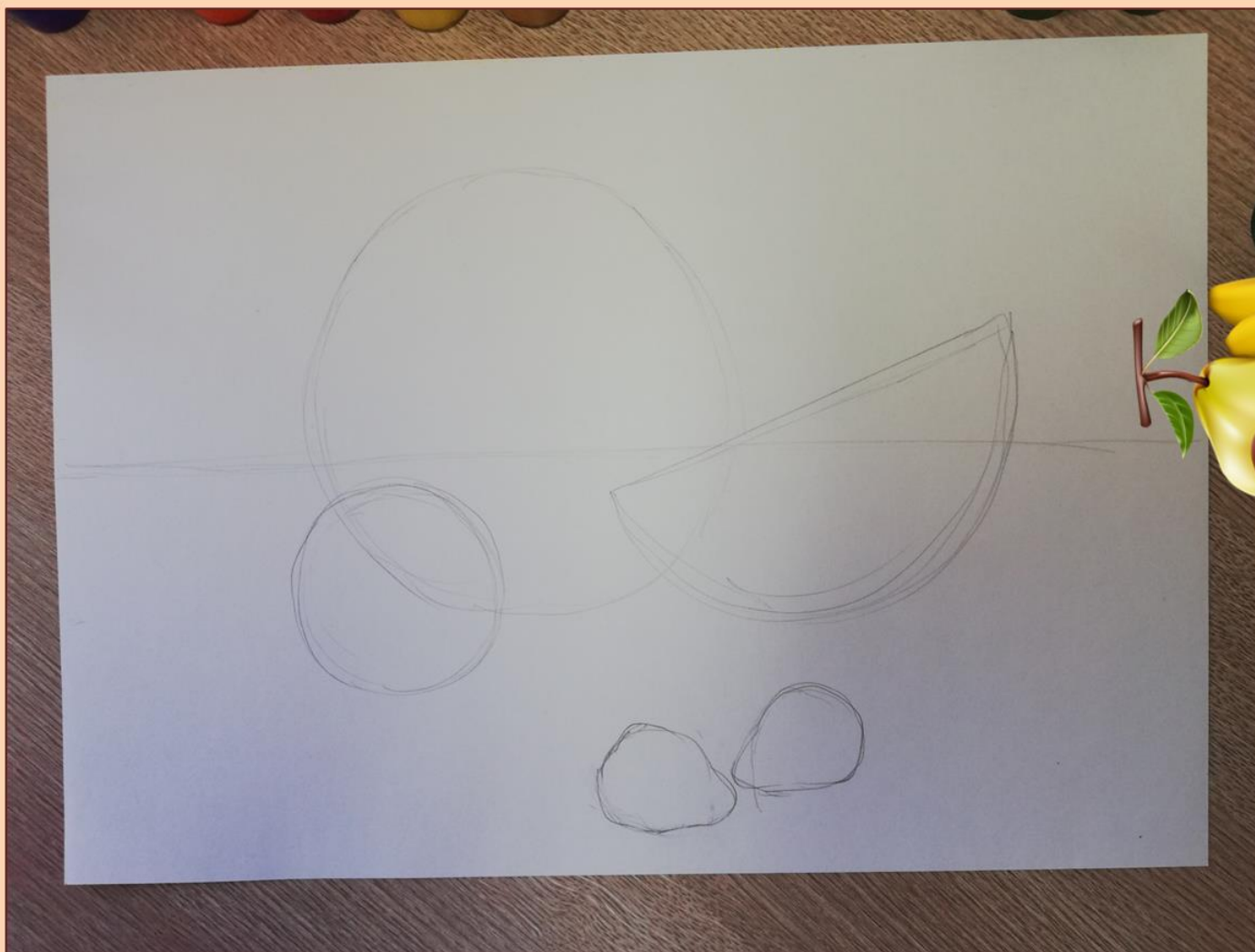
Здоровый человек правильно питается. Пища должна быть разнообразной и содержать в нужном количестве все питательные вещества. Нельзя переедать. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки.



Те же люди, которые употребляют табак, наркотики, алкоголь –
СОЗНАТЕЛЬНО СИЛЬНО УКРАЧИВАЮТ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!!!!

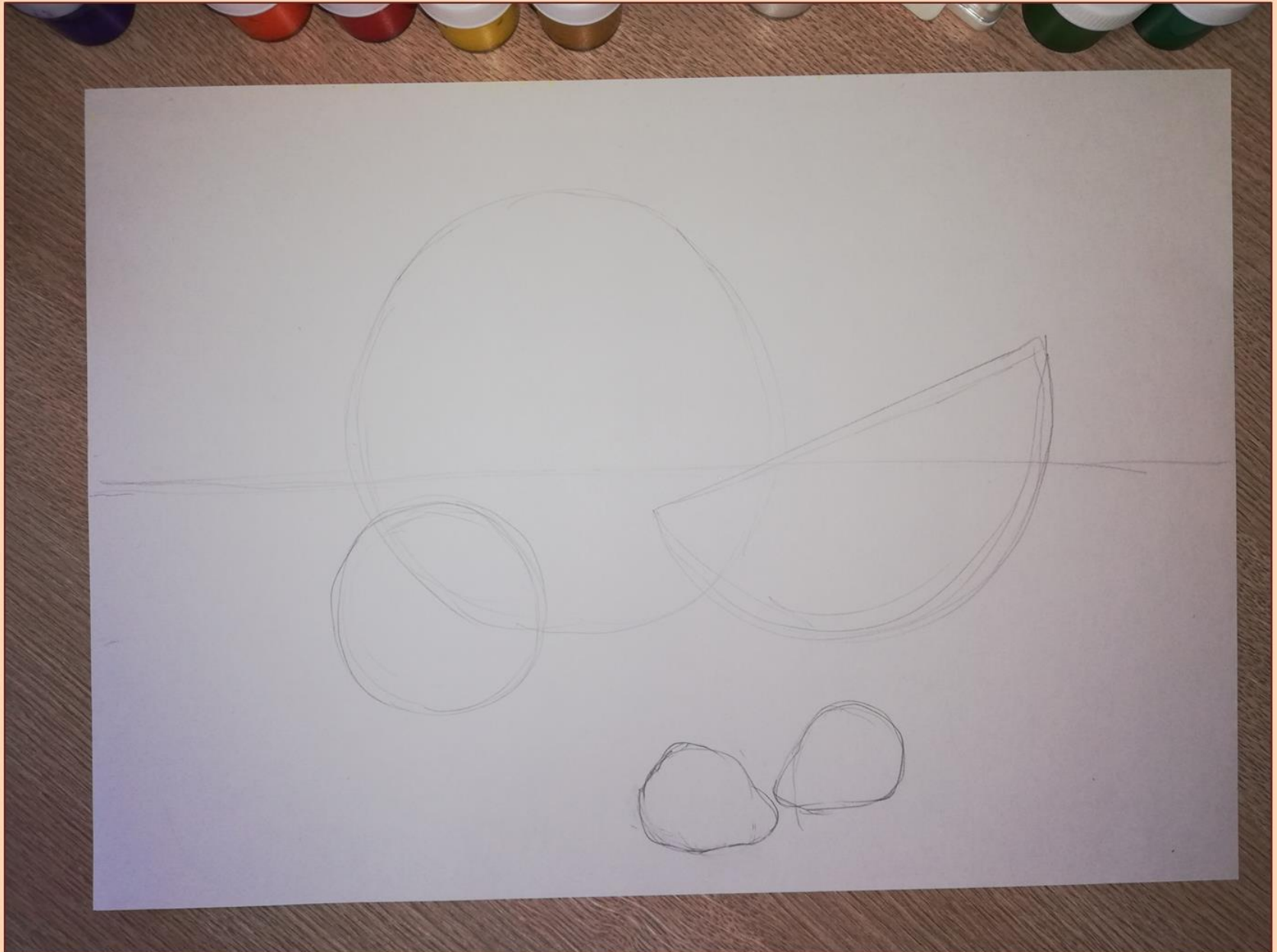


Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья. Сейчас осень - пора сбора ягод, овощей и фруктов. Предлагаю тебе нарисовать натюрморт из твоих любимых ягод, овощей или фруктов.



Простым карандашом делаем набросок стола, фруктов и ягод.

Резинкой стираем линии, которых не будет видно. Для работы готовим кисти разного размера, гуашь и баночку с водой.



Во время работы нам понадобится смешать краски. Можно это делать на палитре, на другом листе бумаги, а можно использовать крышку от акварельных красок.



Закрашиваем фон стены и стола, переходя от более светлого к более темному.



Желтой, оранжевой, красной светлой и темной красками раскрашиваем яблоко . Ставим блик. Там, где будет ножка рисуем более темное пятно.



Закрашиваем дольку арбуза. Слева делаем более темное, а повыше, куда падает свет более розовым.



Темно-зеленой краской закрашиваем круглый арбуз. Намечаем полосы светло-зеленой краской. Её ты можешь получить путем смешивания белой, желтой и зеленой красок. Растушевываем арбузные полосы.



Добавляем на светлые полосы белых бликов, и рядом с ними растушевываем темно-зеленую краску. Край дольки арбуза делаем ещё темнее.



Темно-коричневой краской рисуем тень от яблока и арбуза. Рисуем семечки, используем черную и белую краску. Прорисовываем веточки у яблока и арбуза.



Размываем тень охрой, делая плавный переход одного цвета в другой.
Закрашиваем клубнику, делая одну сторону более темной, другую более светлой. Рисуем блики.



Рисуем листочки, используя три оттенка зеленого цвета. Темный, светлый и промежуточный. Прорисовываем тень под ягодами.



Рисунок готов. Яркой, сочной и вкусной тебе осени и конечно крепкого здоровья!

