

# «Режиму дня – мы друзья» игра - путешествие

---

Учитель СБО «Цивильская специальная  
(коррекционная) общеобразовательная школа –  
интернат №2» Михайлова Инна Валентиновна

Цель:

---

Закрепляем знания о важности  
соблюдения режима дня

Сегодня мы проводим игру – путешествие «Режиму дня – мы друзья».

---

Правильный режим дня – это такой распорядок жизни, который предохраняет от переутомления, обеспечивает хорошую работоспособность, укрепляет здоровье и в то же время позволяет успешно выполнить все задания и хорошо отдохнуть.

# Станция «Утро начинается»



**Найди правильный ответ**

**Утром после сна:**

- **сидишь завтракать;**
- **сделаешь зарядку;**
- **повтори домашние задания;**
- **помой посуду;**
- **почисти школьную форму**

# Станция «Здоровое питание – отличное настроение»

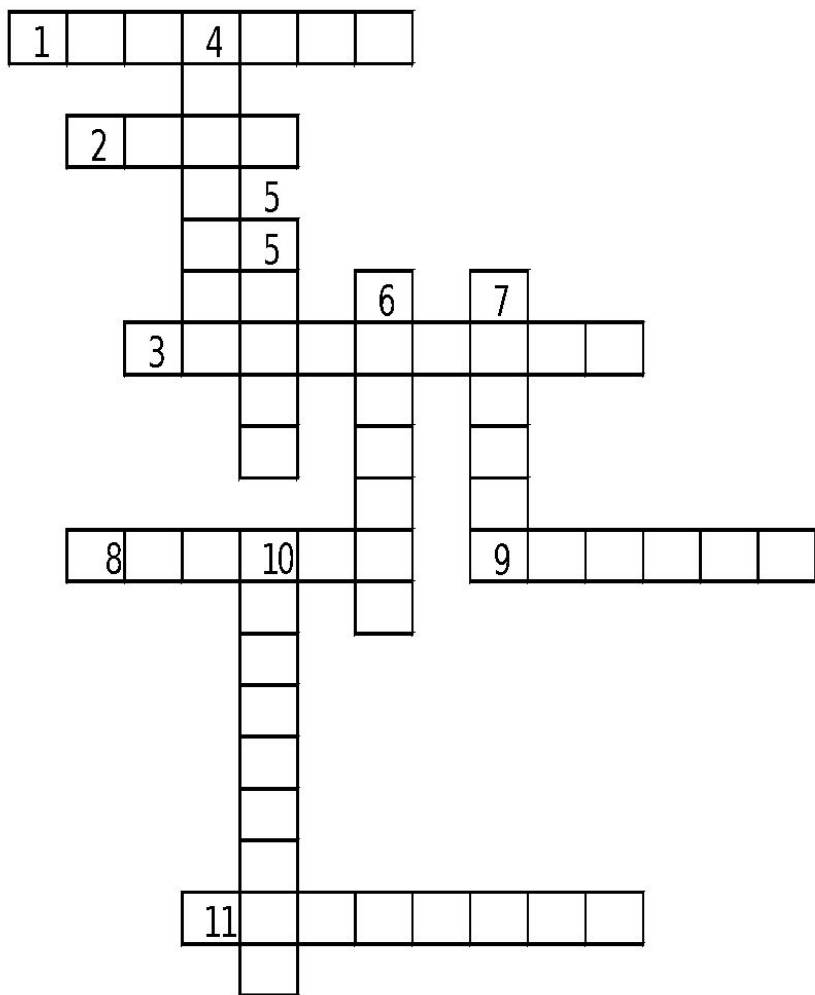
---

**Выберите, что можно есть на завтрак?**



# Станция «Отдых»

## Кроссворд "Витаминная семья".



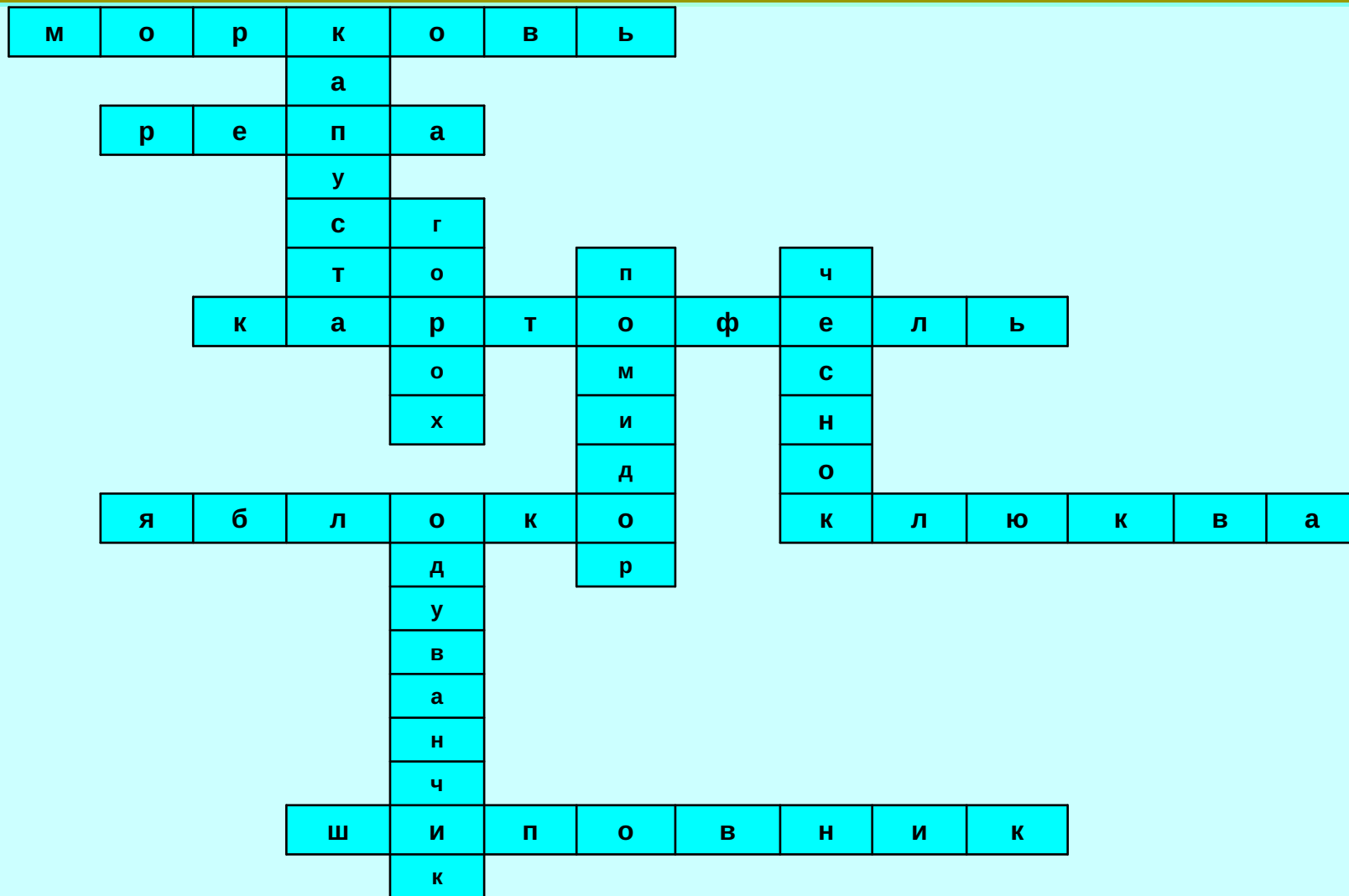
### По горизонтали:

1. Сидит девица в темнице, а коса – на улице.
2. Овощ, который в русской сказке «Тянут – потянут», а вытянуть не могут.
3. Не любит света, боится холода и носит мундир.
8. Спелое, сочное...
9. И кисла, и красна  
На болоте росла.
11. Этот кустарник является «копилкой» витаминов.

### По вертикали:

4. Сто одежек и все без застёжек.
5. Бобовое растение.
6. Овощ красного цвета.
7. Если лук – от семи недугов, то этот овощ от 99 болезней.
10. На зелёной ножке  
Вырос шарик на дорожке.  
Ветерочек прошуршал  
И развеял этот шар.

# ОТВЕТ



# Игра «Запоминайкино»

---

## Запомнить в стихотворении овощи



**Мы картошку накопали,  
Огурцы с гряды собрали,  
Выдернули всю морковку,  
Срезали капусту ловко  
И в корзине от земли  
Вам в подарок принесли.**





# Игра «Продолжи пословицы»

---



**Щи да каша -....**

**Береги платье снова, а здоровье ...**

**Болен – лечись, а здоров - ...**

**Здоров будешь – всё...**

**Курить – здоровью....**

**Чеснок да лук от ...**

**Слова для справок:** берегись, добудешь, пища наша, смолоду, семи недуг, вредить.

# Что находится в чёрном ящике?

---



**В этом ящике находится овощ, который имеет сильный запах и острый вкус. Это ценное растение содержит много витаминов и питательных веществ. Кроме этого содержит он лечебные вещества и применяется в медицине.**



# Станция «Выполнение домашнего задания»

---



**Вспомни, что нужно  
знать о выполнении  
домашнего задания.**

**Сколько часов нужно  
выполнять  
домашнее задание?**

**1 час; 1,5 часа;**

**С чего начать выполнение  
домашнего задания?**

**с лёгкого предмета;**

**с трудных предметов;**

**Между приготовлением  
разных**

**уроков нужно делать перерыв?**

# Станция «Активный отдых»

---



**Выбери правильные  
ответы**

**Активный отдых – это**

- игры на свежем воздухе,**
- чтение книг,**
- катание на лыжах, коньках,**
- полноценный сон,**
- компьютерные игры**



# Подведение итогов

---

- ▣ **Вставай всегда в хорошем настроении. А чтобы было хорошее настроение, ложись вовремя и с выученными уроками.**
- ▣ **Не приступай к выполнению уроков сразу после школы. Съешь обед, отдохни, поиграй в мяч, сделай что – нибудь по дому.**
- ▣ **Каждый день уделяй время спорту после подготовки уроков.**
- ▣ **Всегда проветривай помещение, в котором находишься. В душном помещении ты хуже работаешь, хуже отдыхаешь.**