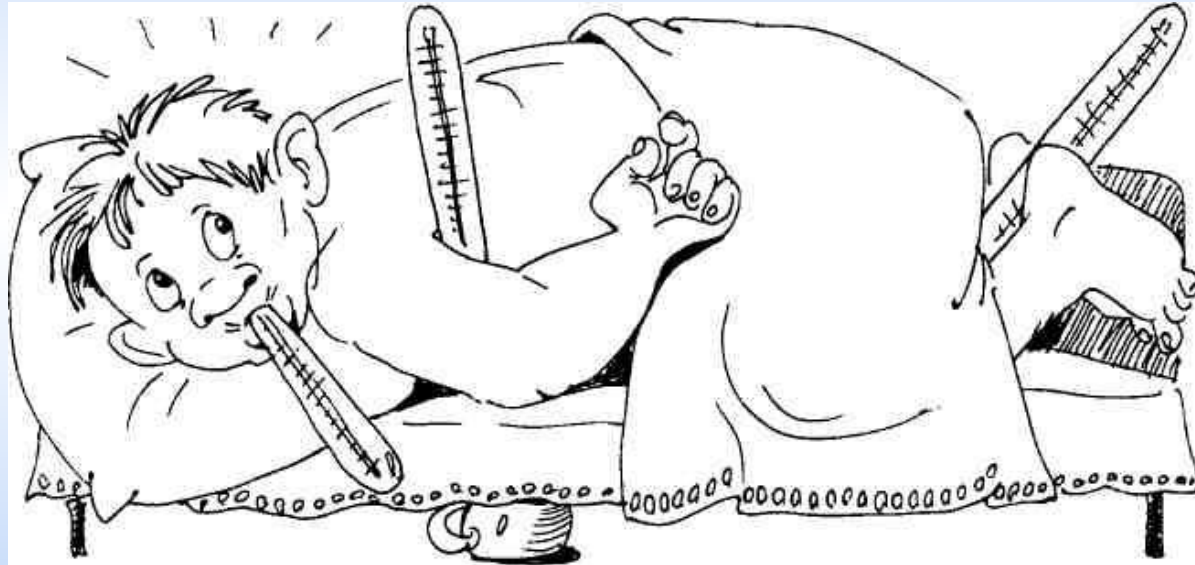


# Викторина по произведению С. В. Михалкова «У меня опять 36 и 5»



Подготовила Никитина Лариса Викторовна  
МАОУ СОШ № 47

# У меня опять: Тридцать шесть и пять!

У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!

Озабоченно и хмуро  
Я на градусник смотрю:  
Где моя температура?  
Почему я не горю?  
Почему я не больной?  
Я здоровый! Что со мной?

У меня опять:  
Тридцать шесть и пять!

Живот потрогал - не болит!  
Чихаю - не чихается!  
И кашля нет! И общий вид  
Такой, как полагается!



# Почему повышается температура?

Высокая температура является важным инструментом организма в самоизлечении. Она заставляет иммунную систему бороться с источником болезни. Особенно эффективна температура в борьбе с вирусными инфекциями. При температуре выше 38,5 градусов скорость размножения различных вирусов значительно тормозится. Так как дети еще подвержены тем вирусам, против которых взрослые уже давно выработали иммунитет, детский организм особенно часто прибегает к температуре, как к средству защиты. Поэтому у маленьких детей часто бывает и очень высокая температура



# Работа в группах

## Задание № 1

- **Была ли у вас повышенная температура?**
- **Что явилось причиной ее возникновения?**





# Почему люди простужаются?

Кожа человека чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того, чтоб даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, чиханию, нужна тренировка тела к прохладным действиям. Наше тело - «общежитие» для бактерий. Защитные силы организма сдерживают их размножение. Но если человек замерз, защитные силы ослабевают и бактерии начинают проявлять свои вредные силы. Начинается насморк, болит горло, замучает ангина, и другие болезни.

Не зря в народе говорят: «Закалишься – от болезни оправишься». Но закаливаться нужно по правилам.

## Задание № 2

Какие правила закаливания вы знаете?

Укажите их.









# Правила закаливания

- Закаляться нужно постепенно.
- Нельзя начинать закаливание во время болезни.
- Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.
- Используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду.
- Перед сном обязательно проветривать свою комнату.
- Не забывай о контрастных ванночках для ног.
- Утром выполняй зарядку при открытой форточке.



# Что такое физкультура?

- Что такое физкультура?

Это бодрость и здоровье,

Это радость и веселье!

Плюс хорошая фигура –

Вот, что значит физкультура!

Приучитесь день встречать

С утренней зарядки.

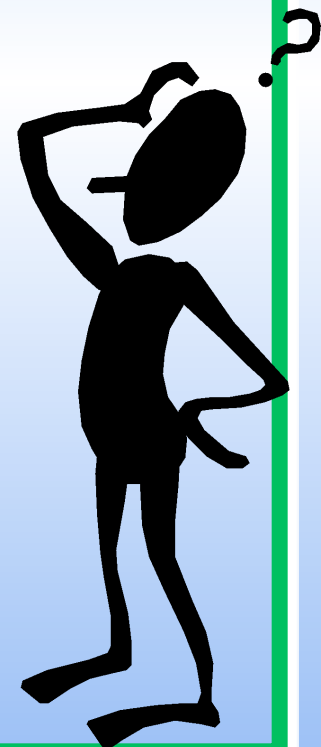
Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке



## Задание №3

- Схематично изобразите упражнения для утренней зарядки
- Покажите несколько упражнений.





## Задание № 4

- Напишите пословицы , высказывания, советы о закаливании, здоровье, спорте



# Поговорки и пословицы

- *«В здоровом теле – здоровый дух!».*
- **Где здоровье**, там и красота.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит
- Чистота - залог **здоровья**.
- **Здоровья** за деньги не купишь.
- Двигайся больше - проживешь дольше.
- Больному и мед не вкусен, а **здоровый** и камень ест.
- Больному и золотая кровать не поможет.
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, **здоровье** потерял - все потерял.





# Питание

- «Добрый повар стоит доктора»
- «Отец болезни не известен, а мать всегда – питание».

Торты, пряники, конфеты  
Детским так вредят зубам!  
Лучше овощи и фрукты –  
Чтоб не бегать к докторам.



## Задание № 5

Перечислите правила питания



# Правила питания

- Ешьте 4 -6 раз в день
- Ешьте медленно, маленькими кусочками.
- Пережёвывайте пищу как можно тщательнее.
- Жареные блюда лучше заменить тушеными или вареными.
- Ограничьте потребление соленых блюд.
- Потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве.
- При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпейте стакан молока.



# Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет.



2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят.



3) Михаил играл в футбол  
И забил в ворота ...



4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... .



5) Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое?



6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла.



7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется?



8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ...





# Задание № 6

- Назовите как можно больше видов спорта.





# Заключение.

«Каждый твердо должен знать:  
Здоровье надо сохранять.  
Нужно правильно питаться,  
Нужно спортом заниматься,  
Руки мыть перед едой,  
Зубы чистить, закаляться,  
И всегда дружить с водой.  
И тогда все люди в мире  
Долго, долго будут жить.  
И запомни : ведь здоровье  
В магазине не купить. »



# Спасибо за работу

