A child is running joyfully in a large, open field under a bright blue sky with scattered white clouds. The child is in the lower right portion of the frame, with arms outstretched. The background is a vast, open landscape with a clear horizon line.

«Игры за здоровый образ жизни!»

**Игра для младших
школьников
1-4 класса**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

1 тур

1. Название команд

2 ТУР

«Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и

1) **Малина, лимон, чеснок, липа**

**2) В какое время года
лучше всего
начинать
закаляться?**

Летом

3) Кто такие «моржи»?

**Люди, купающиеся зимой в
проруби**

4) Почему нельзя грызть ногти?

Это некрасиво и под ногтями –
микробы, можно заболеть

Назовите зимние виды спорта?

Биатлон, хоккей с шайбой, санный спорт, фигурное катание, шорт-трек, скоростной бег на коньках, горные лыжи, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, и сноуборд.

6) Назовите летние ВИДЫ СПОРТА?

баскетбол;
бокс;
бадминтон;
вольную борьбу;
велоспорт (мотокросс, маунтинбайк, шоссейные и трековые гонки);
водное поло;
волейбол;
гандбол;
греблю на байдарках;
гольф;
гребной слалом;
дзюдо;
гимнастику (художественную, спортивную);
прыжки на батуте;
прыжки в воду;
плавание;
дзюдо;
легкую атлетику;
парусный спорт;
тяжелую атлетику;
конный спорт;
современное пятиборье;
теннис;
стрельбу;
фехтование;
футбол

**7) Можно ли
давать свою
расческу другим
людям?**

**(Нет, т.к. можно подхватить вшей,
кожные заболевания).**

**9) Листья, какого
растения используют
при ушибе и
кровотечении?**

Лопух, подорожник.

**10) Сок этого
растения
используют
вместо йода?**

(Чистотел).

11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи?

**В грязной воде находятся
различные микробы, которые
переносят опасные заболевания**

**12) Почему нельзя
гладить бездомных
и чужих кошек и
собак?**

**(Можно подхватить блох,
клещей, лишай).**

3 ТУР

«Угадай-ка» (по 2
балла за ответ)

4 ТУР

Отвeтьте на
вопросы!

Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее блять в пищу?



Какой молочный продукт
благоприятно действует на
пищеварительный процесс?



Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии.

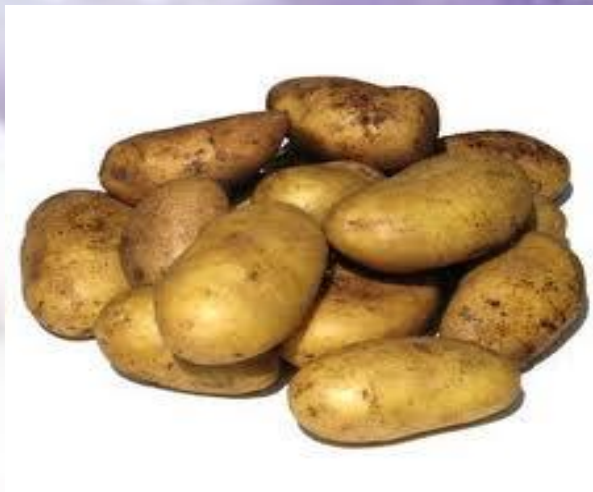


Какой фрукт полезно
употреблять во время
простуды?

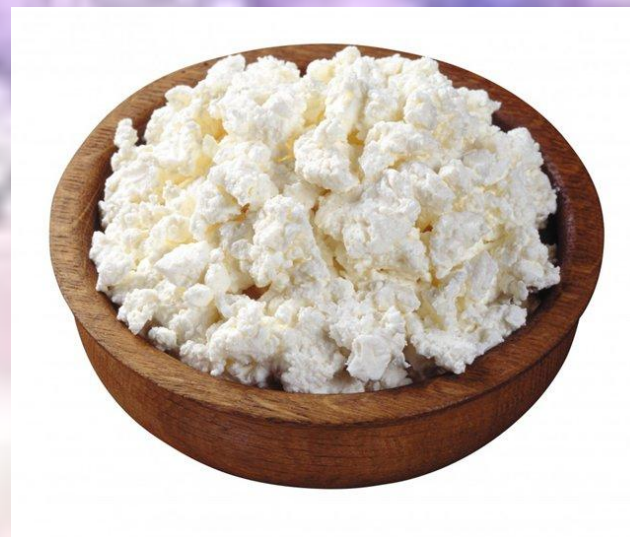


В каком из этих овощей много фермента роста-

РОТ



Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов?



5 ТУР

• **Конкурс
«Анаграмм
ы»**

6 ТУР

• Собери
пословицу!

**Здоровый образ жизни
связан с занятиями спортом.**

**Не бойтесь, дети, дождя и
стужи,**

Почаще ходите на стадион.

**Кто с детских лет со спортом
дружен**

**Всегда здоров, красив и
ЛОВОК.**

**Конкурс «Загадки –
помощники гигиены». За
каждый правильный ответ- 2
балла.**

**ПОДВЕДЕН
ИЕ ИТОГОВ.**

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Не возможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь,
Это так поможет вам всегда.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья.



**Спасибо за
работу!**