A child is running joyfully in a large, open field. The child is in the lower right quadrant of the image, with arms outstretched. The field is a mix of green and brown, suggesting a natural, outdoor setting. The sky is a vibrant blue with soft, white clouds. The overall mood is bright, cheerful, and active.

# **«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?



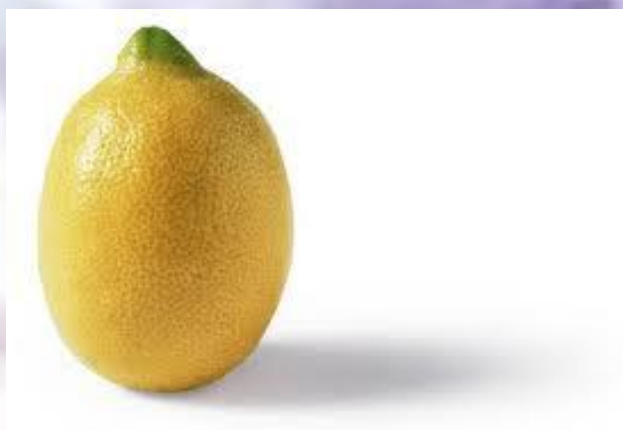
Какой из этих фруктов богат железом? Его очень полезно употреблять при анемии.



Какой фрукт полезно  
употреблять во время  
простуды?

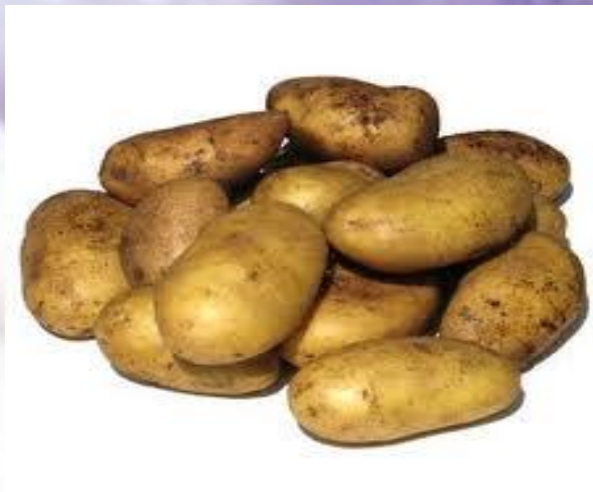


**ЯБЛОКО**

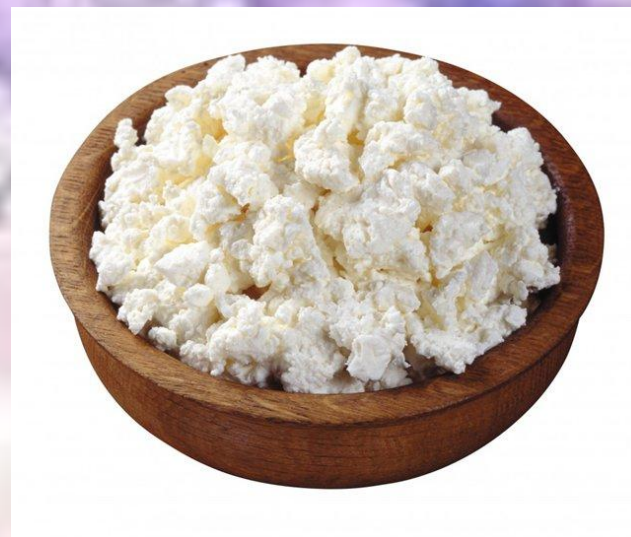


# В каком из этих овощей много фермента роста-

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!**