

**Guten Tag!**

**hola**

**Hello!**

**Здравствуйте!**

**witam**

**bonjour**

**buongiorno**

**здравейте**

**merhaba**

# ПУТЕШЕСТВИЕ НА ПОЕЗДЕ ЗДОРОВЬЯ

Девиз игры:  
«ДОБЫТЬ ЗДОРОВЬЕ  
СМОЖЕТ ТОЛЬКО САМ  
ЧЕЛОВЕК»





**Лес дремучих  
вопросов**

**Витаминные  
горы**

**Заколдованный  
замок**



**Болото вредных  
привычек**

**Движение -  
ЖИЗНЬ**

# ЦЕЛЬ



## ЗАДАЧИ:

- дать представления о понятиях «здоровье», «витамины», «полезные продукты»;
- способствовать формированию потребности здорового образа жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди воспитанников;
- формировать ценностное отношение к собственному здоровью

# ПРАВИЛА ИГРЫ

- ❖ 1 правило – НЕ выкрикивать, а пользоваться жезлом
- ❖ 2 правило – БЫТЬ внимательным
- ❖ 3 правило – Уважать соперников, но стремиться набрать большее количество жетонов, что определит вас победителем

# НАЗВАНИЕ КОМАНД:

## «АПЕЛЬСИНКА»

**Девиз:** Мы как дольки апельсина.  
Мы дружны и неделимы.



## «МОРКОВИНКА»

**Девиз:** В моркови много витамина А,  
Дружите со мной, ребята, всегда.

**Лес дремучих  
вопросов**







# Болото вредных привычек





Движение -  
ЖИЗНЬ





# Витаминные горы



1. С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно.



5. Оранжевый нос в землю врос,  
А зелёный хвост снаружи.  
Нам зелёный хвост не нужен,  
Нужен только оранжевый.



2. Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один –  
Кислый очень, очень.



6. Он никогда и никого  
Не обижал на свете.  
Чего же плачут от него  
И взрослые и дети?



3. Он на юге выростал  
В гроздь плоды свои собрал.  
А суровую зимой  
Придет изюмом к нам домой.



7. Что за скрип? Что за хруст?  
Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста,  
Если я ...



4. Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.



8. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке;  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки.



# **Откуда эскимосы получают необходимые витамины?**

**А) Из рыбы**

**Б) Из рыбьего жира**

**В) Из мяса белых  
медведей**

**Г) Из мяса тюленей**

*Откуда эскимосы получают  
необходимые витамины?*

*Б) Из рыбьего жира*

***В каком виде шпината  
витамины сохраняются лучше  
всего?***

***А) В сыром***

***Б) В замороженном***

***В) В консервированном***

***В каком виде шпината  
витамины сохраняются лучше  
всего?***

***А) В сыром***

***В какое время года содержание  
витаминов в молоке  
увеличивается в 2 раза?***

***А) Весной***

***Б) Летом***

***В) Осенью***

***В какое время года содержание  
витаминов в молоке  
увеличивается в 2 раза?***

***В) Осенью***

***Какой витамин позволяет  
выработать организму  
действие солнечных лучей?***

***А) витамин Д***

***Б) витамин А***

***В) витамин Е***

***Г) витамин В***

*Какой витамин позволяет  
выработать организму  
действие солнечных лучей?*

***А) Витамин Д***

***Чем зимой необходимо  
компенсировать отсутствие  
солнечных лучей?***

***А) Овощами***

***Б) Яичным желтком***

***В) Мясом***

***Г) Фруктами***

***Чем зимой необходимо  
компенсировать отсутствие  
солнечных лучей?***

***Г) Фруктами***

***В каком из продуктов питания  
содержится наибольшее  
разнообразие витаминов?***

***А) В хлебе***

***Б) В свежей капусте***

***В) В печени***

***Г) В молоке***

***В каком из продуктов питания  
содержится наибольшее  
разнообразие витаминов?***

***Б) В свежей капусте***

**Что нужно потреблять и сколько, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С?**

**A) 1,5 кг. помидор**

**Б) 1,5 кг. телятины**

**В) 1 кг. апельсин**

*Что нужно потреблять и сколько, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С?*

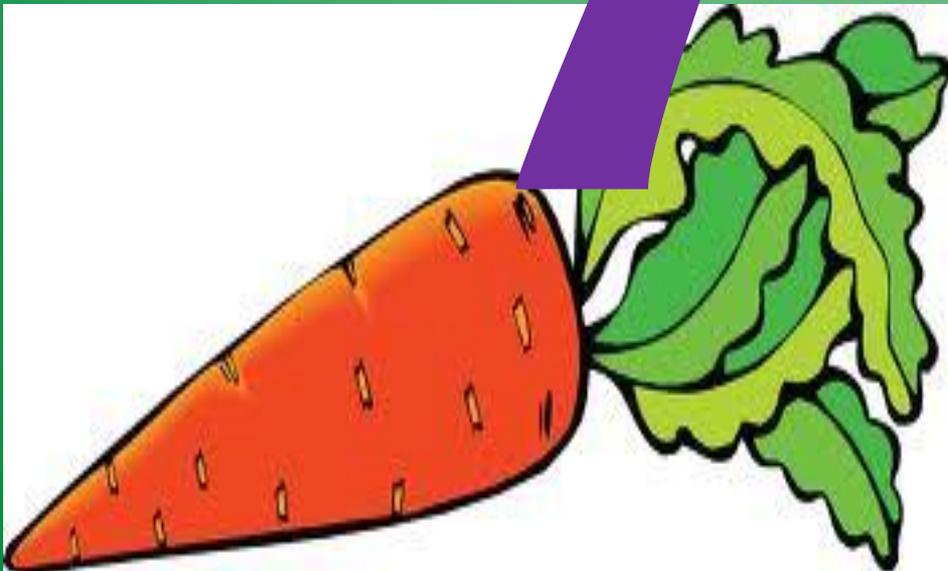
***В) 1 кг апельсинов***

# РЕКЛАМА





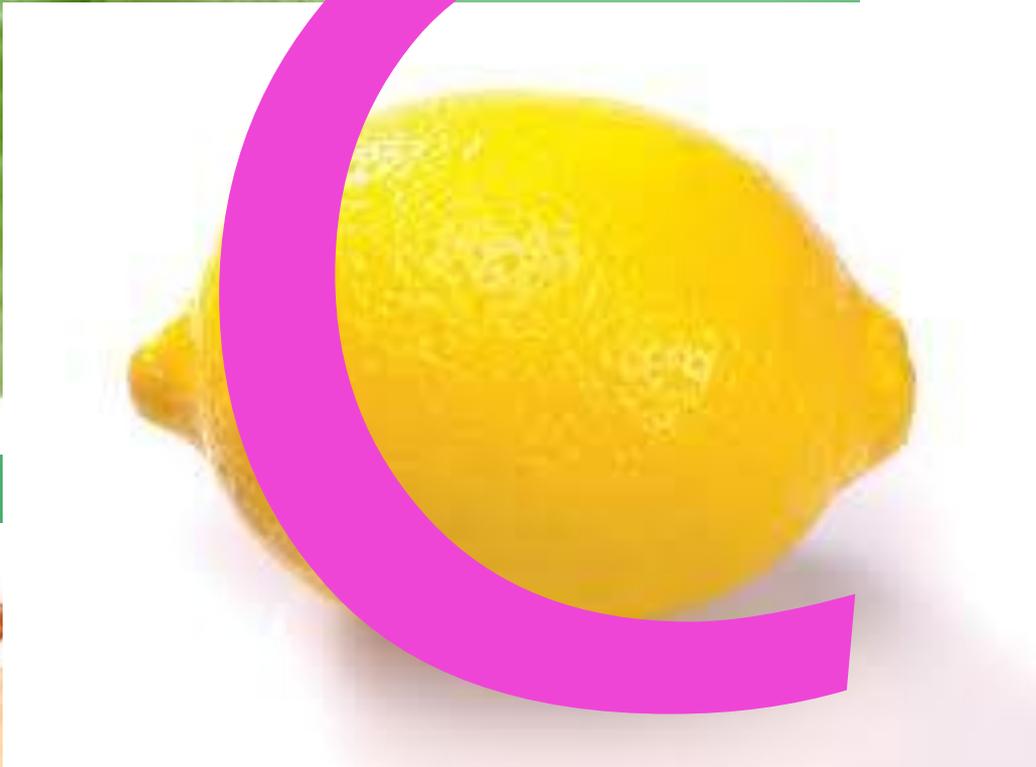
A





**B**







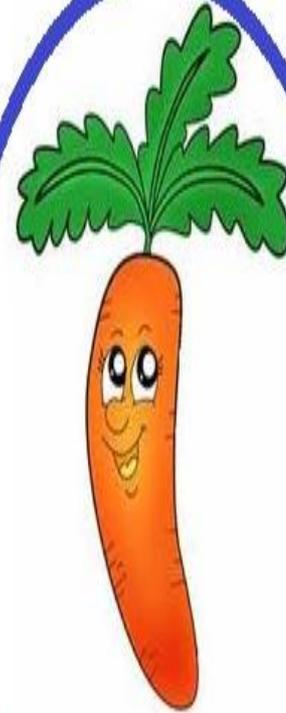
# Заколдованный замок



З  
Д  
О  
Р  
О  
В  
Ь  
Е



Апельсинка



Морковинка



**З** Зарядка, закаливание, зрение

**Д** Движение, диета, доктор, душ

**О** Отжимание, осанка, отдых

**Р** Режим, рацион, рыба

**О** Организм, обливание, оздоровление

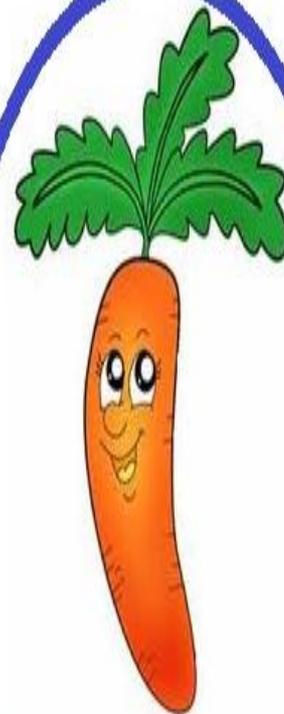
**В** Вода, врач, вес, воздух, витамины

**Ь** Спорт, сон, сок, бег, фрукты, овощи

**Е** Еда



Апельсинка



Морковинка

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**







**Крепкого вам  
здоровья!**

**До новых встреч на  
поезде здоровья**

