

СВОЯ ИГРА

*Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!*

**Выполнил: воспитатель
СШИ № 68 г.Павловск
Муханова
Оксана Александровна**



СВОЯ

ИГРА

<i>Движение Тело человека</i>	<i>Профилактика лечение</i>	<i>Режим дня</i>	<i>Питание</i>	<i>Гигиена</i>
<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>	<u>30</u>
<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>	<u>40</u>
?	?	?	?	?

Движение Тело человека 10

*Какой школьный
предмет направлен на
сохранение и укрепление
здоровья?*

Физическая культура



Движение Тело человека 20

**Почему нельзя сразу после
занятий спортом пить
холодную воду?**

***Потому что резкое
охлаждение на фоне общего
разогрева организма может
вызвать ангину***

Движение
Тело человека 30

**Назовите активные виды
спорта которыми дети могут
заниматься во время летних каникул?
(Не менее 5)**

**Плавание, футбол,
велоспорт, бадминтон,
волейбол,
катание на роликах, бег и др.**

KOT B MESHKE

Движение
Тело человека 40

**Для чего нужны физминутки?
Проведите для своей команды
физминутку?**



Профилактика и лечение 10

Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?

Малина, лимон, чеснок, липа



Профилактика и лечение 20

Перечислите первые признаки простудных заболеваний?

***Повышение температуры,
головная боль, боль в горле,
кашель, насморк, быстрая
утомляемость.***

***Проветривать класс на
переменках, пить воду,
убирать пыль и мусор.***



Профилактика и лечение 40

Что нужно делать если кто-то дома заболел?

Профилактика и лечение 30

Что необходимо делать в классе чтобы не заболеть и чувствовать себя хорошо на уроках?

***Уложить в постель.
Измерить температуру.
Вызвать врача.
Проветривать помещение.
Давать больному питье.***

Режим дня 10

*Сколько по времени должен
составлять сон школьника?*



10-12 часов



Режим дня 20

*С чего должен начинаться
день каждого человека?*



С утренней зарядки



Режим дня 30

КОТ В МЕШКЕ

Режим дня 30

Проведите гимнастику для глаз?



Режим дня 40

*Сколько по времени можно
проводить школьнику за
компьютером в день?*



Не более 1 часа.



Питание 10

Чем полезно молоко?

***Молоко содержит
кальций который
укрепляет наши
кости***

Питание 20

**Сколько воды должен выпивать
школьник в день?**

***1.5-2 литров
или 7-8 стаканов***



Питание 30

Какая пища вредна для зубов?

Сладкая



Питание 40

***Самый полезный завтрак,
богатый витаминами и
заряжающий энергией?***

Каша



Гигиена 10

Почему нельзя грызть ногти?



**Это некрасиво и под ногтями
– микробы и яйца
гельминтов, можно заболеть**

A decorative border of colorful lilies in shades of yellow, orange, pink, and white, arranged in a circular pattern around the central text.

Гигиена 20

***Когда нужно чистить зубы?
Почему?***

**Чистить зубы нужно утром
и вечером, чтобы на зубах
не оставались частички пищи
которые разрушают зубы**

A decorative border of colorful flowers, including yellow, orange, pink, and white lilies, surrounds the central text.

Гигиена 30

Что является залогом здоровья?

Чистота





Гигиена 40

Какими предметами личной гигиены нельзя делиться?

***Зубная щетка,
расческа, полотенце***



Подведем итоги



***Поздравляем победителей!
До новых встреч!***