

# Викторина «Азбука здоровья»



В здоровый образ жизни ребенка  
обязательно входят следующие  
составляющие:

- Правильное и качественное питание
- Занятия физкультурой, спортом
- Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок
- Адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

- **Вопрос 1.** Какие витамины ты знаешь?



# ВИТАМИН

# А

Расскажу Вам не тая,  
Как полезен я, друзья!  
Я морковке и томате,  
В тыкве, в персике, в салате.  
Съешь меня – и подрастешь,  
Будешь ты во всем хорош!  
Помни истину простую:  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или пьет морковный сок!

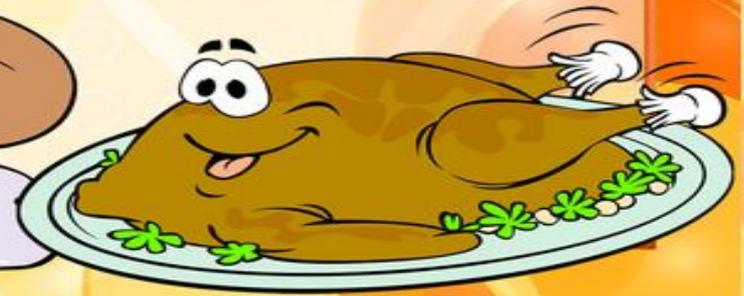


# В

## ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,  
Мясо, птица и кефир,  
Дрожжи, курага, орехи –  
Вот для Вас секрет успеха!  
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!  
Очень важно спозаранку  
Съесть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам –  
И не только по утрам.



# ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —  
В яголке меня найдешь.  
Я в смородине, в капусте,  
В яблоке живу и в луке,  
Я в фасоли и картошке,  
В помидоре и горошке!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



## ■ Вопрос 2. Чем полезен мёд?



- Мед нормализует работу многих внутренних органов, улучшает состав крови, повышает иммунитет, является мощным источником энергии, предохраняет организм от преждевременного старения.



- **Вопрос 3.** Для чего необходимо заниматься физкультурой и спортом?



- Физическая культура оказывает благотворное влияние на организм человека, продлевает жизнь, делает человека красивее.



- **Вопрос 4.** Для чего нужна вода?



- Без воды человек не проживёт и недели.



- Вода необходима для приготовления пицци.



- Вода необходима для принятия водных процедур.



- Вода – средство закаливания организма.



- Вода необходима для поддержания жизни на Земле.



- **Вопрос 5.** Назовите составляющие хорошего сна.



- Ложиться и вставать в одно и то же время.
- Спать в проветриваемом помещении.
- Не играть в шумные игры.
- Не смотреть фильмы ужасов.
- Прогулка перед сном.
- Выпить стакан молока или чая на травах.
- Принять душ.
- Спать на отдельной кровати.

- **Вопрос 6.** Для чего проводят на уроках физкультминутки?



- Для снятия утомления.
- Для профилактики близорукости.
- Для снятия статического напряжения.



# Физкультминутка



- **Самолёты загудели** (круговые движения перед грудью согнутыми в локтевых суставах руками),
- **Самолёты полетели** (руки в стороны, поочерёдные наклоны в стороны),
- **На полянку тихо сели** (присесть, руки к коленям),
- **Да и снова полетели** (руки в стороны с ритмичными наклонами в стороны).

- **Вопрос 7.** Правила техники безопасности при проведении игр.



- Площадки должны иметь ровную поверхность, очищенную от посторонних предметов.
- Площадки нельзя размечать канавками.
- Принимать участие в играх только при хорошем самочувствии.
- Соблюдать правила игры.
- Провести разминку.
- Соответствие спортивной одежды и обуви.
- Использование исправного оборудования и спортивного инвентаря.
- Соблюдение дисциплины.
- Контроль взрослого.

- **Вопрос 8.** Назовите причины ухудшения здоровья.



- Низкая двигательная активность.
- Недостаточное воспитание по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни.
- Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, игромания, компьютеромания.
- Неполюноценное питание.
- Несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе.

# Упражнения для релаксации

- **"Озорные щёчки".**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

## ■ "Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка.

Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".



**Подружившись с физкультурой,  
Гордо смотрим мы вперёд!  
Мы не лечимся микстурой -  
Мы здоровы целый год!**

**SkyClipArt.ru**