Интеллектуальная игра для начальной школы

В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ

Лобунец Оксана Александровна
Педагог доп.образования

Здравствуйте дорогие ребята! Я приглашаю Вас поиграть в интеллектуальную игру **«В поисках здоровья».** Это не простая, но очень интересная игра. Она потребует от вас знаний и смекалки. Во время этой игры вы узнаете много интересного о здоровье. А для начала вы познакомитесь с режимом дня, правилами гигиены и другими советами.

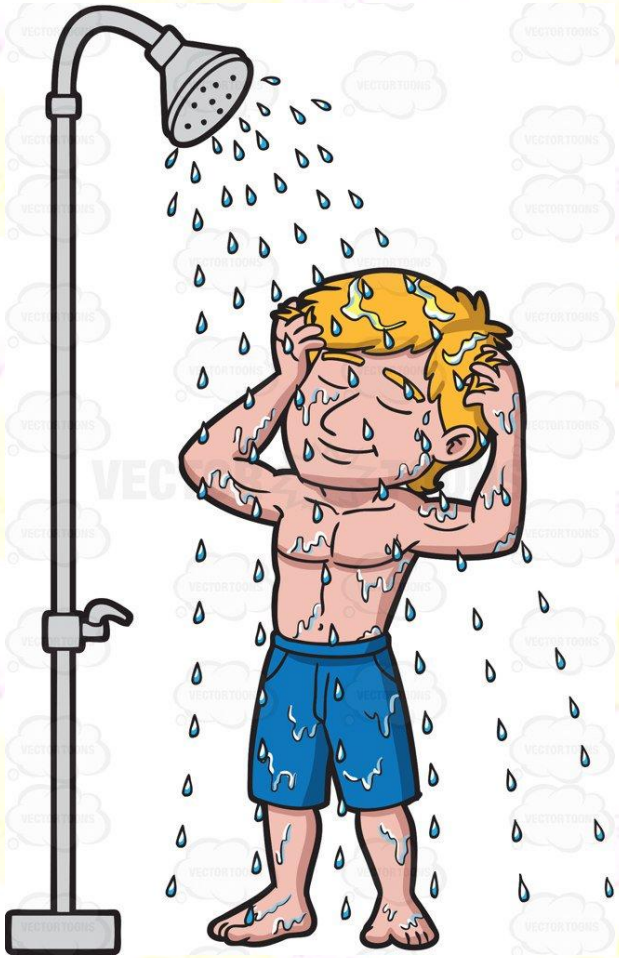
Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знают все мои друзья, должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем по норме спать.
Во время всегда вставать

Ну а утром не лениться —на зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,

Также нужно закаляться,
тёплым душем
обливаться,



У здоровья есть враги, сними дружбу не води!

скука

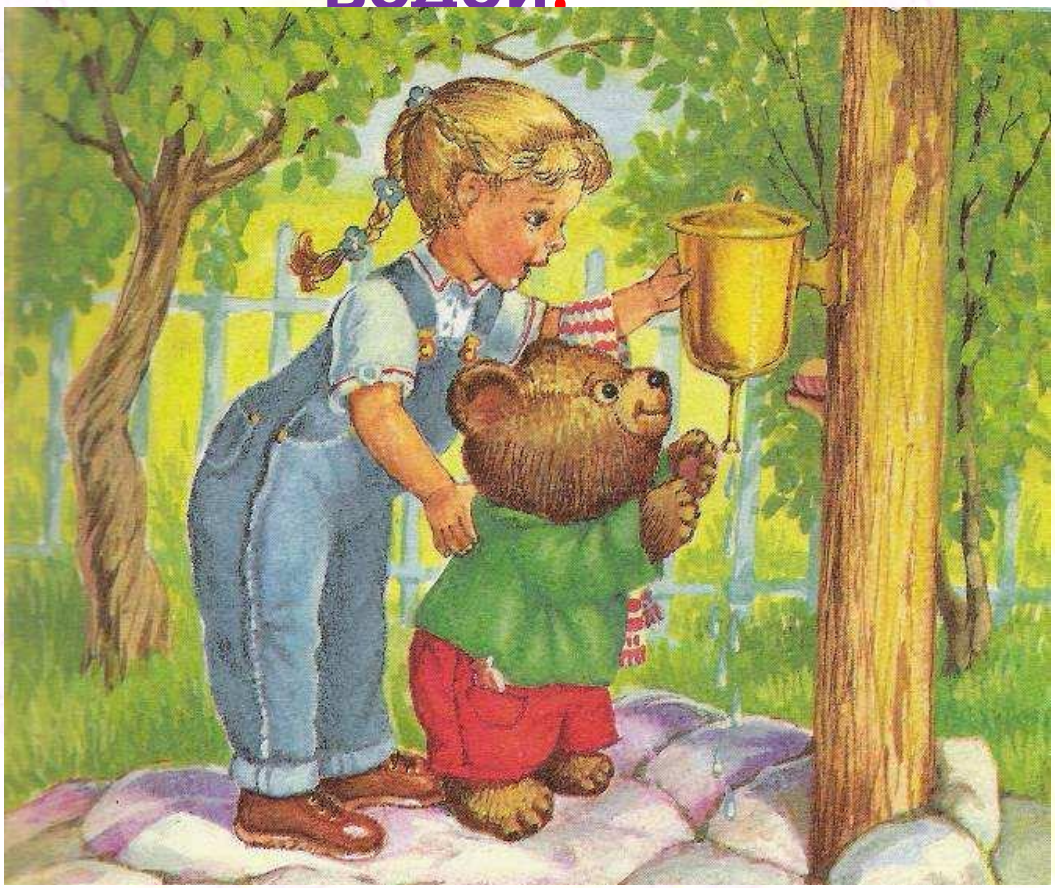
уныние

злость

гнев

Среди них тихоня лень,
С ней боритесь каждый день.

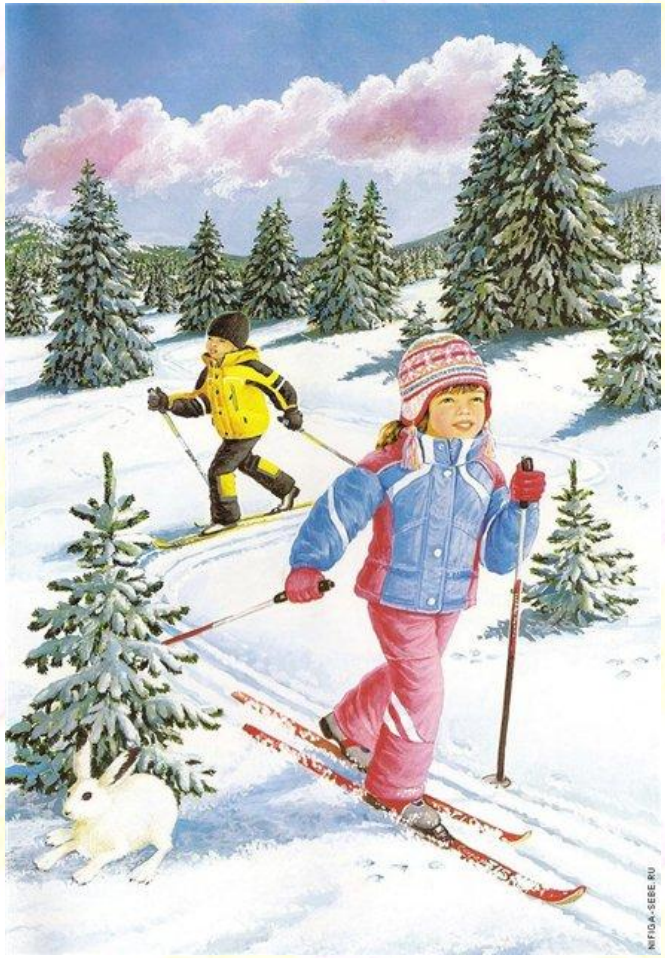
Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой, нужно мылом и водой.



Ешьте овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты

Вот полезная еда, витаминами полна!

На прогулку в лес ходите,
Свежим воздухом дышите.



Только помните, друзья, при уходе
Одевайтесь по погоде!

Правильно всегда сидите,
За осанкою следите.

Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо спортом заниматься.

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось.

Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!

Вот все добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

А теперь в путь перед Вами интеллектуальная игра «В поисках здоровья».

В ПОИСКАХ ЗДОРОВЬЯ

Режим дня

1 2 3 4 5

Гигиена

1 2 3 4 5

Правильное питание

1 2 3 4 5

Спорт

1 2 3 4 5

Закончить игру

1

Режим дня

10 баллов

Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна…

зарядка

5

Правильное питание

50 баллов

Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья?

Овощи, фрукты, ягоды, рыба, молокопродукты.

3

Режим дня

30 баллов

Солнце, воздух и вода - …

наши лучшие друзья!

5

Спорт

50 баллов

Страна - родина Олимпийских игр

Греция

2

Спорт

20 баллов

Она может быть художественная, спортивная, ритмическая, оздоровительная, утренняя

гимнастика

3

Спорт

30 баллов

Что стремится установить спортсмен?

рекорд

4

Спорт

40 баллов

Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон - …

волан

1

Спорт

10 баллов

Название этой игры произошло от двух английских слов «нога» и «мяч»

футбол

1

Гигиена

10 баллов

Сколько раз в день нужно чистить зубы?

Ответ: 2

2

Гигиена

20 баллов

Хвостик – из кости, а на спинке – щетинка.

Ответ:зубная щётка

3

Гигиена

30 баллов

С волосами я дружу их в порядок привожу.
Благодарна мне причёска. А зовут меня …

Ответ: расчёска

4

Гигиена

40 баллов

Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья?

Ответ: чистота

5

Гигиена

50 баллов

Не думай быть нарядным, а думай быть…

Ответ: опрятным

1

Правильное питание

10 баллов

Сладких ягод соберите,
Для варенья припасите,
От простуды, от ангины
С чем поможет чай?

С малиной

2

Правильное питание

20 баллов

Жидкость, выжатая из овощей и фруктов – это …

сок

3

Правильное питание

30 баллов

Чтобы стройными быть, дети,
Реже ешьте вы…

конфеты

4

Правильное питание

40 баллов

Есть в нем кальций и белок,
Ешьте чаще Вы …

творог

2

Режим дня

20 баллов

Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай…

режим

4

Режим дня

40 баллов

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?

сон

5

Режим дня

50 баллов

Я повсюду, где бываю,
Всё на свете успеваю,
Потому что у меня
Строгий …

распорядок дня

МОЛОДЦЫ !

Информационные источники.

- https://infourok.ru
- https://ppt-online.org
- https://sweetpack.ru
- https://www.kidsclever.ru