



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.

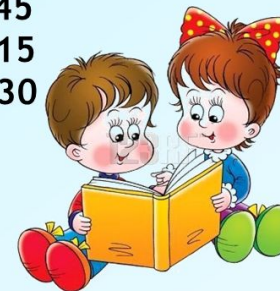
Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, Знают все мои друзья, должен быть режим у дня.



Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



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



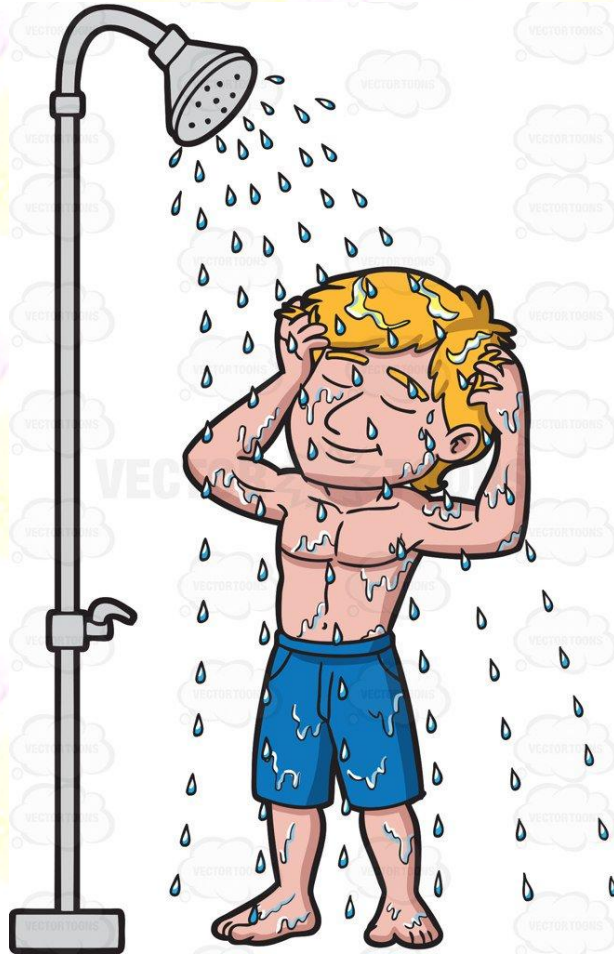
Ну а утром не лениться — на зарядку становиться!



Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,



**Также нужно закаляться,
тёплым душем
обливаться,**



У здоровья есть враги, с ними дружбу не води!

скука

злость



уныние

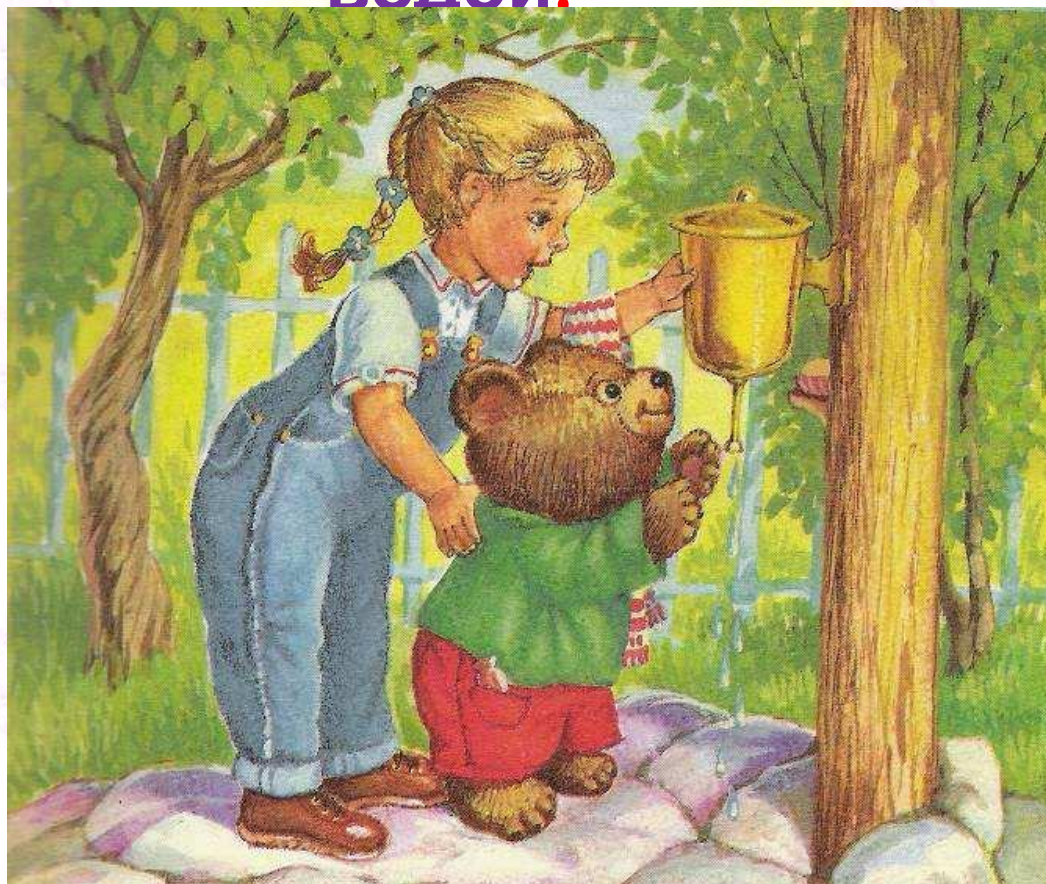
гнев



**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.**

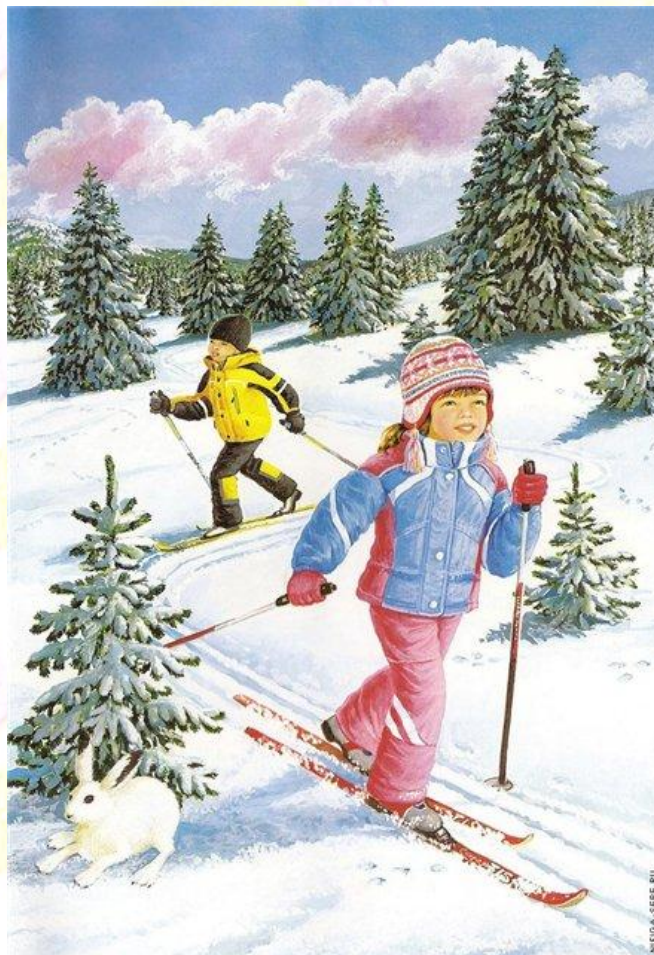


**Ешьте овощи и фрукты, рыбу,
молокопродукты**

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.**

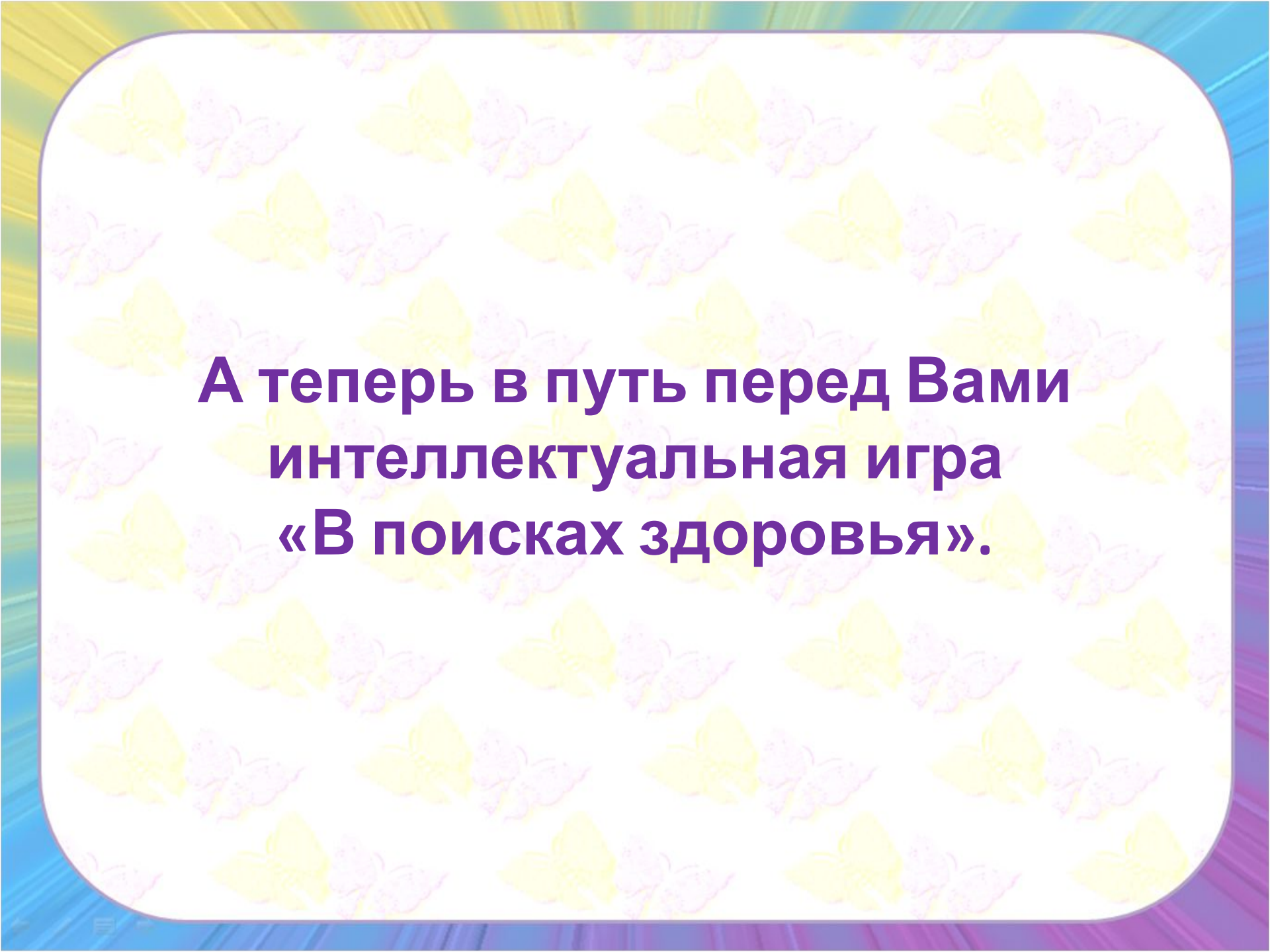


**Знай, к врачу тебе
пора. Он поможет нам
всегда!**



**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



Режим дня

**10
балло
в**

**Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся,
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна...**

зарядка





**Правильное
питание**

**50
балло
в**

**Какие продукты являются
наиболее полезными для нашего
здоровья?**

**Овощи, фрукты, ягоды, рыба,
молокопродукты.**





Режим дня

**30
балло
в**

Солнце, воздух и вода - ...

**наши лучшие
друзья!**



5

Спорт

50
балло
в

Страна - родина Олимпийских игр

Греция





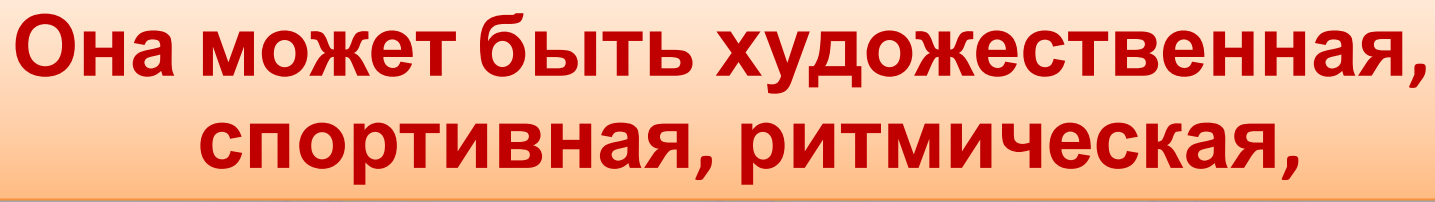
2



Спорт



20
балло
в



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

ГИМНАСТИКА





Спорт

**30
балло
в**

**Что стремится установить
спортсмен?**

рекорд



4

Спорт

40
балло
в

Хоккей - шайба, футбол - мяч,
бадминтон - ...

волан





Спорт

**10
балло
в**

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

«МЯЧ»

футбол





Гигиена

**10
балло
в**

**Сколько раз в день нужно чистить
зубы?**

Ответ:

2





Гигиена

20
балло
в

**Хвостик – из кости, а на спинке –
щетинка.**

Ответ:зубная щётка





Гигиена

**30
балло
в**

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

Ответ: расчёска





Гигиена

**40
балло
в**

**Что, согласно известному лозунгу,
является залогом здоровья?**

Ответ: чистота





Гигиена

**50
балло
в**

**Не думай быть нарядным, а думай
быть...**

Ответ: опрятным





**Правильное
питание**

**10
балло
в**

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

С малиной





**Правильное
питание**

**20
балло
в**

**Жидкость, выжатая
из овощей и фруктов – это ...**

СОК





**Правильное
питание**

**30
балло
в**

**Чтобы стройными быть, дети,
Реже ешьте вы...**

конфеты





**Правильное
питание**

**40
балло
в**

**Есть в нем кальций и белок,
Ешьте чаще Вы ...**

Творог





Режим дня

**20
балло
в**

**Стать здоровым ты решил, значит,
соблюдай...**

режим





Режим дня

**40
балло
в**

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

сон






Режим дня

**50
балло
в**

**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>