



Викторина «Моё здоровье»



Ребята, а давайте я вам расскажу что такое здоровье?

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.



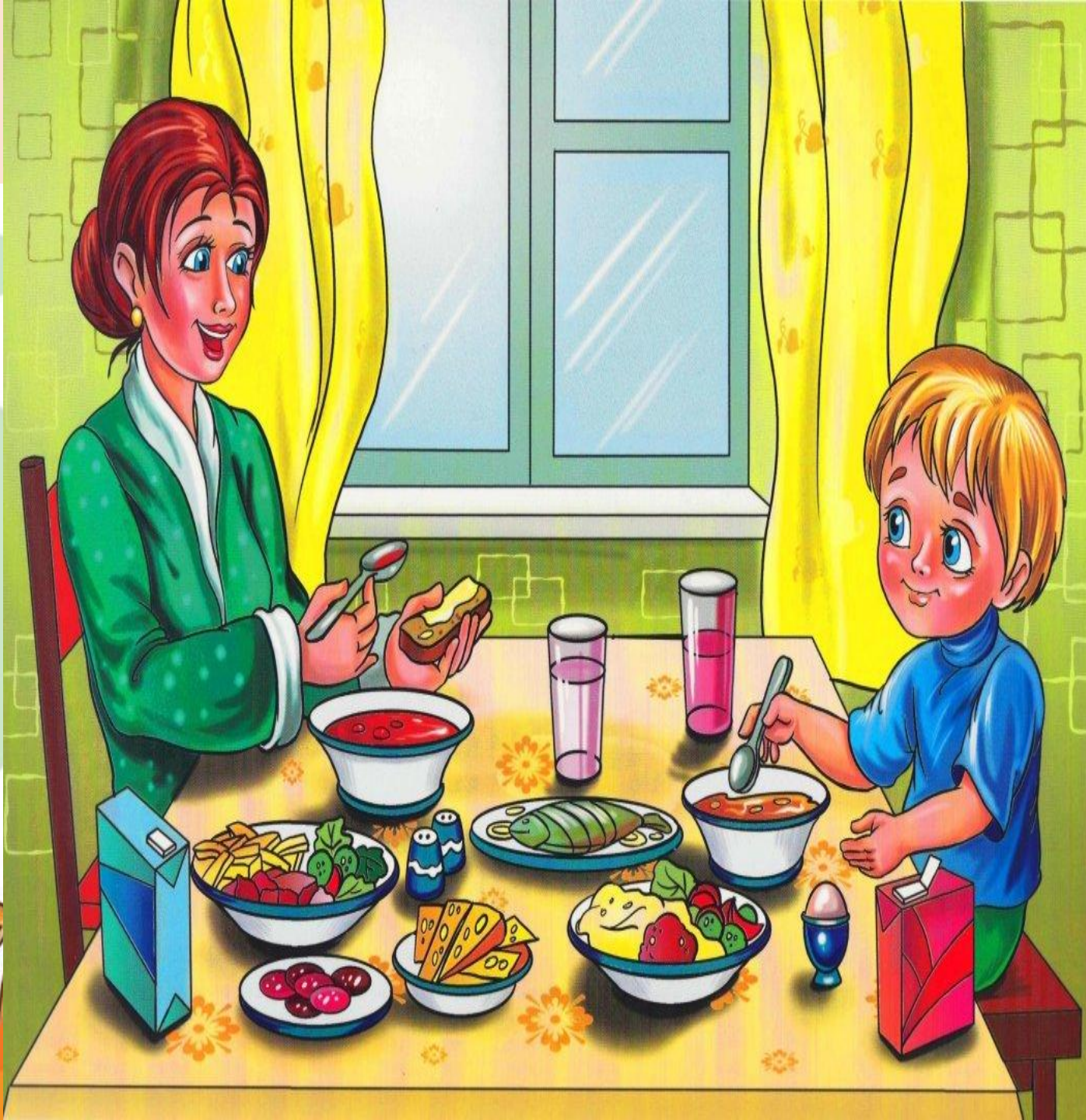
Для того, чтобы быть здоровым нужно: заниматься физической культурой



Правильно
питаться



Соблюдать правила гигиены



Соблюдать режим дня и
отдыха



А давайте проверим, знаете ли вы пословицы о
здоровье

В здоровом теле - *здоровый дух*

К слабому и болезнь - *пристанет*

Здоровье в порядке - *спасибо*

...



Здоровье важно и ценно, потому что:

- **«оно является основой жизни»,**
- **«быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,**
- **«для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,**
- **«здоровые родители - здоровые дети»,**
- **«здоровый организм - залог жизни»,**
- **«оно самое ценное, что есть у меня»,**
- **«от здоровья зависит будущее».**

Загадки

Гладко и душисто, моет очень чисто. Нужно, чтобы у каждого было – Что это, ребята?

Мыло – настоящий друг. Оно помогает уничтожить микробов, которые любят жить на наших руках и разносить болезни. Когда нужно мыть руки? После туалета, игр, прогулки, общения с животными, поездки в транспорте, перед едой.



**На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И коленки
оттираю, Ничего не забываю. (Мочалка, губка.)**

**Мочалка или губка для тела тоже индивидуальный предмет,
как и носовой платок. Только вы можете мыться ею в ванной,
под душем или в бане. Мочалка нужна для тщательного мытья
всего тела.**



Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.



Расставь слова в правильной последовательности и прочитай пословицу.

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

Спорт и туризм укрепляют организм.

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.

6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.

Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.

**Спасибо за
внимание!**