



# 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.



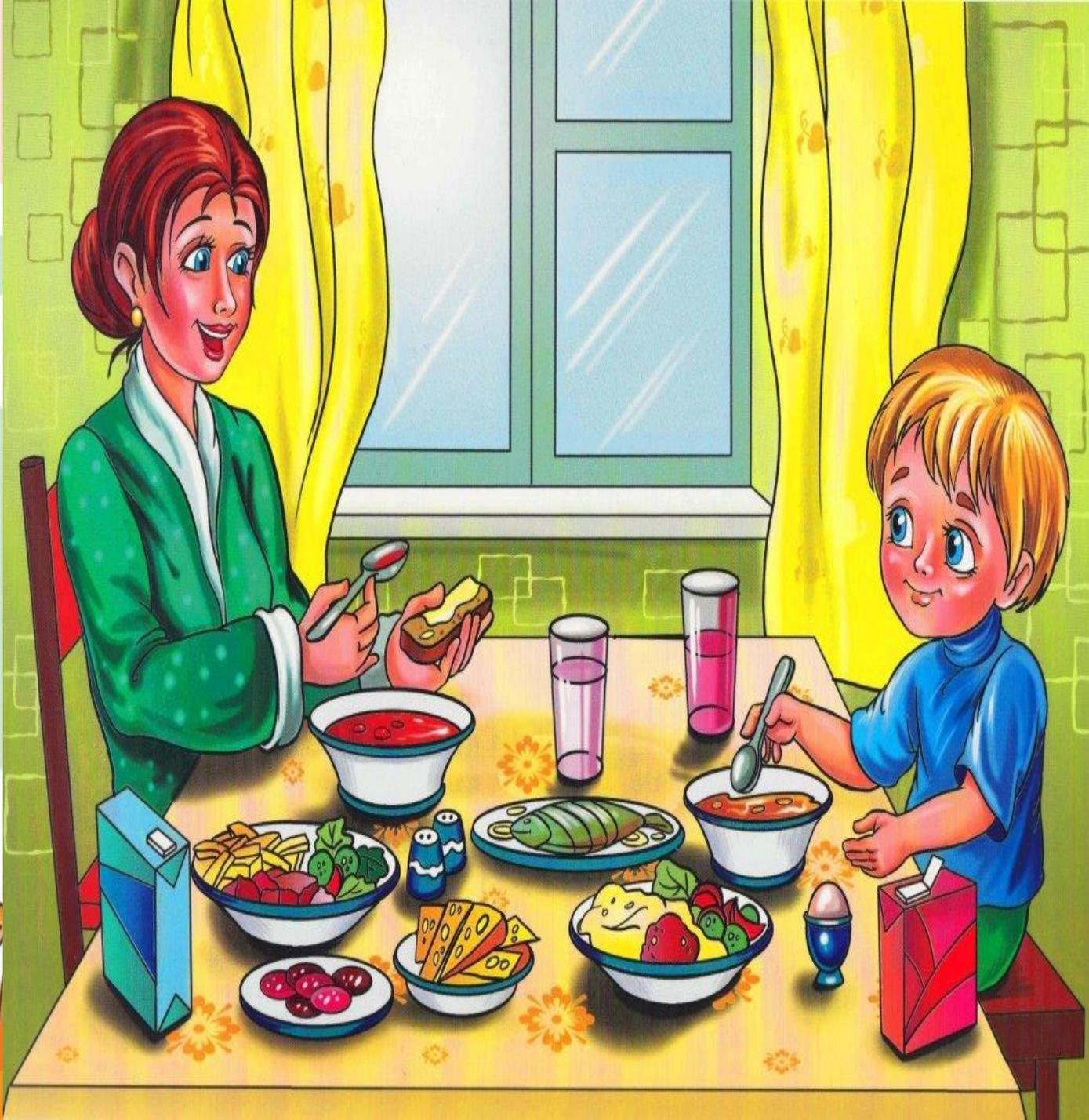
Для того, чтобы быть здоровым нужно: заниматься физической культурой



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!**