



## *Вопросы:*

**1. Как вы считаете,  
на сколько человек рассчитана одна расчёска?**

**а) на трёх человек**

**б) на двух человек**

**в) только на одного человека**

2. Какой витамин вырабатывается благодаря солнцу?

- а) В            б) С            в) D

3. Из-за чего человек зевает?

- а) головному мозгу не хватает кислорода  
б) организму не хватает жидкости  
в) из-за переедания

4. Как называется тренировка организма холодной водой?

- а) обливание  
б) закаливание  
в) купание  
г) заболевание

5. К какому врачу надо идти если заболят зубы?

а) к стоматологу

б) к хирургу

в) к терапевту

6. Кто такие “моржи”?

а) животные

б) люди, купающиеся зимой в проруби

в) растения

7. Какое растение НЕ используют для понижения температуры и для лечения от простуды?

- малина
- лимон
- чеснок
- берёза

8. Какие продукты вредны для здоровья человека?

- молочные
- овощи и фрукты
- мясные
- еда быстрого приготовления

Загадки

И языка нет, а правду  
скажет

*зеркало*



Зубов много, а ничего  
не ест

*расчёска*



Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос

*носовой платок*



Старая бабка по двору  
шныряет,  
Чистоту соблюдает

*Метла / веник*



На себя я труд беру  
Пятки, локти с мылом тру.  
И колени оттираю—  
Ничего не забываю

*мочалка*



Дождик тёплый и густой.  
Этот дождик непростой—  
Он без туч, без облаков.  
Целый день  
идти готов

*душ*



Чтобы волосы блестели и  
красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
мною их скорей помой

*шампунь*



Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит

*зубная  
щётка*



*Составь слово:*

**ИИЕГНГА**

*Составь слово:*

**рзьякда**

# Спортивные физкультминутки

**Собери пазл**

# СПОРТИВНЫЙ КОНКУРС

## 1. Игра с шаром

# Конкурс «Кто быстрее выполнит задание?»

*Соотнесите предметы и виды спорта :*

**воланчик - бадминтон**

**клюшка - хоккей**

**обруч - гимнастика**

**коньки - фигурное катание**

**ракетка - теннис**

**мяч - футбол**

**кольцо - баскетбол**

# **Конкурс: Закончи пословицы:**

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Где здоровье, там и красота.
- Двигайся больше – проживёшь дольше.
- Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Кто аккуратен – тот людям приятен.
- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- Крепок телом – богат делом.

# **Конкурс «Что в коробке?»**

**Это предмет личной гигиены, он есть у каждого**

**Этот предмет может быть разного цвета, разной формы**

**Он ароматен**

**Будьте осторожны: с ним могут быть проблемы!**

**Незаменимый предмет для соблюдения чистоты**

**Не забудьте его, когда идёте в баню**

**Оно поможет, если нужно постирать**



**МОЛОДЦЫ !**



**Берегите своё  
здоровье!**