

**Здоровым быть  
здорово**



# Конкурс «Здоровье»

**З -**

**Д -**

**О -**

**Р -**

**О -**

**В -**

**Ь -**

**Е -**



# Конкурс

## «Народная мудрость гласит»

**Чистота – залог здоровья.**

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке.**

**Если хочешь быть здоров – закаляйся.**

**В здоровом теле – здоровый дух.**

**Голову держи в холоде, а ноги в тепле.**

**Быстро и ловко болезнь не догонит.**

**Здоровье дороже всякого золота.**

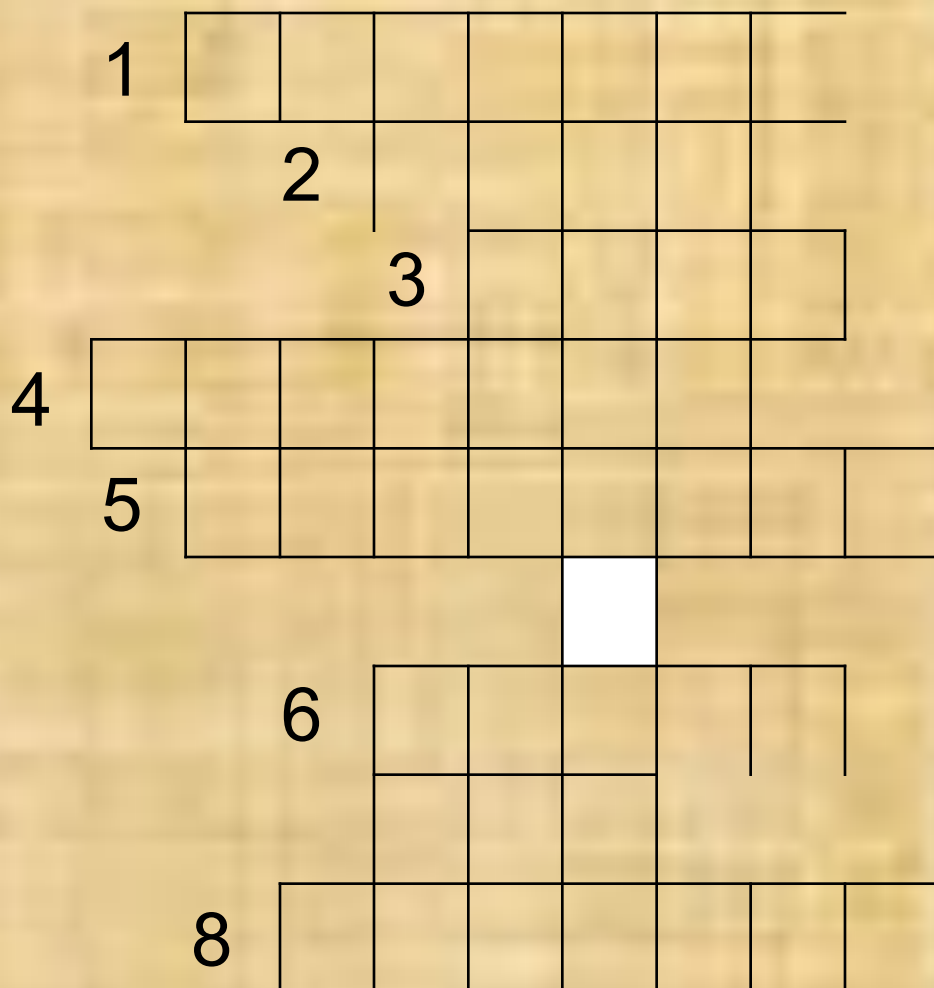
**Чисто жить - здоровым быть.**

# Конкурс «Здоровья не купишь – его разум дарит»



# Конкурс «Знание – сила»

## Кроссворд



1. Что ты должен съесть сам?

2. Чем стоит поделиться с другом?

3. Что нужно отдать врагу?

4. «Перекус» между обедом и ужином.

5. Вещества необходимые для нашего здоровья (А,В,С, и др.)

6. Что необходимо после тяжелого труда?

7. Форма отдыха, которая необходима каждый день.

8. Комплекс утренних спортивных упражнений.

# Кроссворд



1. Что ты должен съесть сам?
2. Чем стоит поделиться с другом?
3. Что нужно отдать врагу?
4. «Перекус» между обедом и ужином.
5. Вещества необходимые для нашего здоровья (А,В,С, и др.)
6. Что необходимо после тяжелого труда?
7. Форма отдыха, которая необходима каждый день.
8. Комплекс утренних спортивных упражнений.

# Конкурс «Режим дня»

Подъем: 7.00 Нужно пораньше встать, чтобы успеть заправить кровать.

Зарядка. 7.10 После зарядки нужно умыться.

Завтрак: 7.30.

Выход из дома в 7.50. Дорога от дома до школы – это утренняя прогулка на свежем воздухе.

В класс мы приходим за 10–15 минут до звонка.

Занятия начинаются в 8.30.

В 11.00 – обед.

После занятий в 14.20 идем домой.

После занятий – отдых до 17.00. Можно поспать, почитать книгу погулять.

Затем приступаем к выполнению домашнего задания в 17.00.

Ужин в 19.00. Ужин не должен быть плотным. После ужина можно посмотреть телевизор, но не более 30 – 40 минут почитать книгу, поиграть.

Перед сном нужно обязательно проветрить комнату, умыться, почистить зубы.

Сон в 21.30. Детям рекомендуется спать 9 -10 часов.



# Конкурс «Друзья нашего здоровья»

Из каждого слова берем только тот слог, номер которого указан, а затем все полученные результаты складываем в слова.

№1	№2	№3	№4
<ul style="list-style-type: none"><li>• Зубрила 1</li><li>• Наряд 1</li><li>• +я</li><li>• Щечка 1</li><li>• Ткани 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Мышонок 1</li><li>• Масло 2</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тапочек 2</li><li>• Белорус 2</li><li>• Ветеран 2</li><li>• +н</li><li>• Коленце 3</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ворона 1</li><li>• Подарок 2</li></ul>

1-Зубная щетка

Ответы:

2-Мыло

3-Полотенце

4-вода



# Конкурс «Анаграммки»

## Конкурс «Анаграммки»

**Что должно входить в состав  
пищи?**

**ЕКБИЛ    РЖЫИ    ОЕВДГЛЫУ    АИИНМТЫВ**



# Анаграммки

АНАГРАММКИ

Что должно входить в состав пищи?

БЕЛКИ ЖИРЫ УГЛЕВОДЫ ВИТАМИНЫ



**Конкурс  
«Здоровый образ  
жизни –  
это стильно!»**



# Рефлексия.

**Жёлтый цвет** – Я буду стараться вести здоровый образ жизни.

**Красный цвет** – Я не уверен в своём выборе.

**Синий цвет** – Я равнодушен к своему здоровью.

# Ребусы «Секреты сохранения здоровья»

## Ребус №1



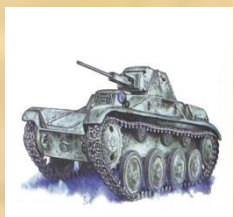
удаВ

## Ребус №2

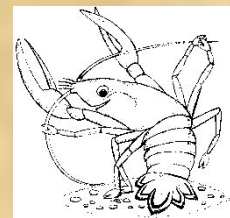
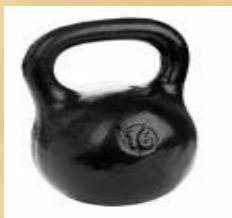


# Ребусы «Секреты сохранения здоровья»

Ребус №3



Ребус №4



# Ответы на ребусы:

1. Труд и отдых.

2. Зарядка.

3. Питание.

4. Гигиена.



# Собери пословицу

Зачеркни лишние буквы и расколдуй предложение.

**ТВОЁАИЗДОРОВЬЕТАЫВФСТВОИХОИЕДРУКАХ**



# Собери пословицу

Зачеркни лишние буквы и расколдуй предложение.

ТВОЁАИЗДОРОВЬЕТАЫВФСТВОИХОИЕДРУКАХ

