

Здоровый образ жизни

«Единственная красота, которую я
знаю, это здоровье»
Генрих Гейне



Викторина «Моё здоровье в моих руках»



Библиотекарь
Калашникова М. А.
Школа -интернат № 27

Викторина «Моё здоровье в моих руках»

- Цели:
- Познакомить детей с правилами здорового образа жизни;
- Показать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека;
- Воспитывать силу воли;
- Развивать интерес к спорт





Сегодня мы проводим
викторину из цикла
«Здоровый образ
жизни».

Вашему вниманию
будет предоставлено
несколько сообщений по
теме, игры. Будьте
внимательны!
Итак, начинаем...

Викторина «Моё здоровье в моих руках»

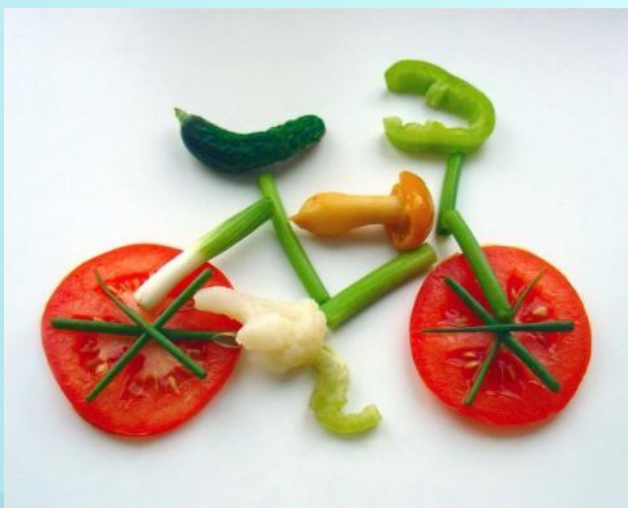
Психологический настрой для проведения викторины



«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

Викторина

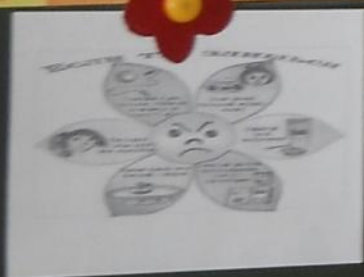
«В наших руках наше здоровье. Сегодня мы об этом поговорим. А для этого должны вспомнить правила ЗОЖ и определить, можем ли мы соблюдать эти правила, а значит, зависит ли наше здоровье от нас самих»



Викторина

Путешествие будет проходить под девизом:
«Быть здоровым хорош – нездоровым плохо!»





11.08.2012

Вопрос № 1. Беседа о личной гигиене и чистоте жилища

Правила Мойдодыра:

- ❑ Постоянно следи за чистотой своего лица, рук, шеи.
- ❑ Утром и вечером умывайся, чисти зубы.
- ❑ Всегда перед едой мой руки.
- ❑ Следи за своими волосами. Растрёпанные волосы – признак неряшлевости.
- ❑ Содержи в порядке ногти.
- ❑ Всегда пользуйся носовым платком.
- ❑ Утром делай зарядку, проветривай в течении дня комнату.

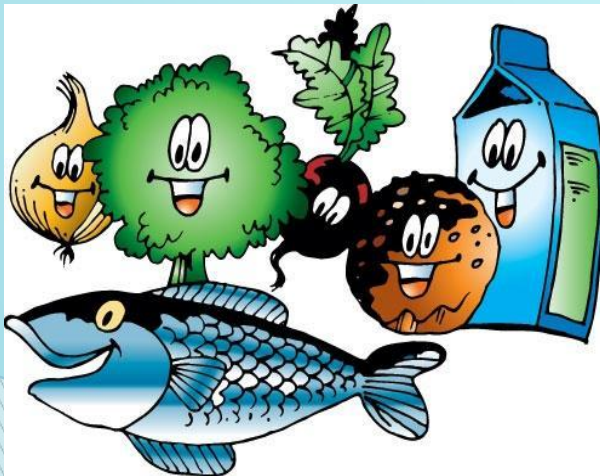


Вопрос № 2. «Овощи и фрукты – полезные продукты».

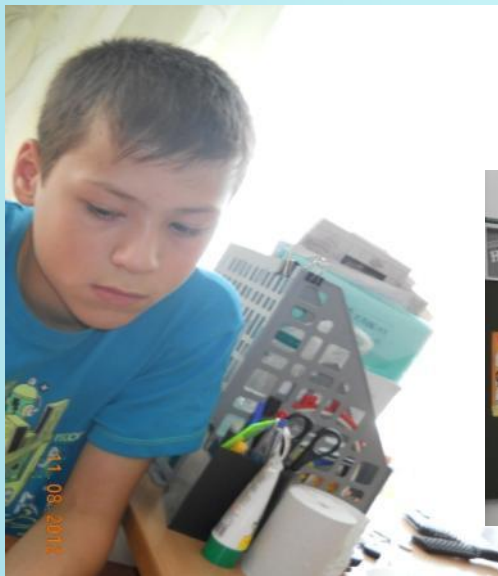
Беседа о правильном питании

Золотые правила питания:

- ❖ Главное – не переедайте.
- ❖ Ешьте в одно и тоже время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко у
- ❖ Тщательно пережёвывайте пищу, не спешите глотать.
- ❖ Перед приёмом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений.



Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»



Вопрос № 3. «Как стать здоровым и сильным»

- Как-то древние греки высекли на камне: «Хочешь быть здоровым – бегай. Хочешь быть красивым – бегай. Хочешь быть умным – бегай»
- А для того, чтобы развить и укрепить своё тело, есть три верных средства: зарядка, спорт и работа на свежем воздухе.



Игра «Угадай вид спорта»



Оздоровительная минутка. Упражнение «Деревце»



Оздоровительная минутка. Упражнение «Деревце»



Вопрос № 4. «Беседа о закаливании»

«Если хочешь быть здоров – закаляйся».

Закаливание проводится с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливать свой организм нужно постепенно, но настойчиво. При этом укрепляется не только здоровье, но и сила воли.



Вопрос № 5. «Вредные привычки»



Игра «Светофор здоровья»



В викторине также активно принимали участие воспитатели





11.08.2012



11.08.2012

A close-up photograph of several purple flowers with prominent yellow stamens. The petals are a deep purple color, and the stamens are bright yellow. The background is a soft, out-of-focus light green.

Благодарю

за внимание!