

## «Азбука здоровья»

### Ход мероприятия

#### «Разминка»

Мы зарядку начинаем.  
Руки в стороны, согнули.  
Вверх подняли и помахали.  
Спрятали за спину,  
Оглянулись  
Через правое плечо,  
Через левое ещё.  
Дружненько присели,  
Пяточки задели,  
На носочки подтянись,  
Опустили руки в низ.

#### «Задачи»

Предложены задачи в стихах на тему «Ты и твоё здоровье».

1. Без здоровья, что за жизнь?

На турник – и подтянись!

Подтянулся 10 раз

Нам силач спортсмен Тарас.

А его сосед Емеля

Один разик еле – еле.

Вопрос: На сколько меньше подтягиваний сделал Емеля?

2. На лужайке, на лужайке

Дети прыгали, как зайки.

5 прыжков на левой ножке,

6 – на правой по дорожке.

Кто у нас сказать готов

Вопрос: Сколько было всех прыжков?

3. Важны для здоровья друзья, витамины.

И яблоки ест непременно Ирина.

10 их в вазе лежало, смотри,

А после обеда осталось лишь 3.

Вопрос: Сколько яблок съела Ирина?

4. Ваня любит витамины.

Он купил 3 апельсина,

5 яблок, 2 банана -

Всё в корзине у Ивана

Вопрос: Сколько всего фруктов купил Ваня?

5. Играли вечером в хоккей

Артёмка, Игорь и Евсей.

На лёд пришли 4 брата.

Вопрос: Сколько теперь хоккеистов, ребята?

6. В шахматы пришли играть

После школы 7 ребят.

3 из них мальчиками были

Очень шахматы любили.

Вопрос: Сколько девочек пришло играть в шахматы?

**А малышам «Загадки»:**

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне

Пусть отмоет руки мне (мыло).

2. Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

Что это такое? (полотенце)

3. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей (расческа).

4. Плещет тёплая волна

В берегах из чугуна

Отгадайте, вспомните:

Что за море в комнате? (ванная, душ).

5. Себя я открываю,

Тебя я закрываю,

Только дождик пройдёт,

Сделаю наоборот (зонт).

6. Всех на свете он добрей,

Лечит он больных зверей.

И однажды бегемота

Вытащил он из болота.

Он известен, знаменит

Это доктор ... (Айболит)

**«И что нам горе, когда пословиц море»**

Продолжи пословицу

1. В здоровом теле, (здоровый дух).

2. Голову держи в холоде, (а ноги в тепле).

3. Заболел живот, держи (закрытым рот).

4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит).

5. Землю сушит зной, человека (болезни).

6. К слабому и болезнь (пристает).

7. Поработал (отдохни).

8. Любящий чистоту – (будет здоровым).

**«Вид спорта»**

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.

### **Восьмая станция «Анаграммы».**

Написать на доске заранее

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

### **«Театральный»**

Нужно изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке.

Карточки:

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

### **“Дай ответ”**

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие “моржи”? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).
- 5) Назовите зимние виды спорта?
- 6) Назовите летние виды спорта?
- 7) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 8) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).
- 9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 10) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
- 11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

