

«Путешествие на остров Спорта и Здоровья»



Игра- путешествие

Мудреца спросили:

**«Что является для
человека наиболее ценным
и важным в жизни:
богатство или слава?»**



Вот что ответил мудрец:

**«Ни богатство, ни слава
не делают человека
счастливым. Здоровый
нищий счастливее
больного короля».**





*В путь дорогу собирайтесь,
За здоровьем отправляйтесь.
Рядом будут доктора -
Солнце, воздух и вода.*

ОСТРОВ «ЗАГАДКИ»

1. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня

2. Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем

3. Я румяную матрешку
От друзей не оторву
Подожду пока матрешка
Упадет сама в траву

4. Ускользает как живое
Но не выпущу его я
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится

5. Расту в земле на грядке я
Красивая, вкусная, сладкая.

6. Утром бусы засверкали
Всю траву собой заткали
А пошли искать их днем
Ищем не найдем



ОСТРОВ «ПОЧЕМУЧКА»

- 1) Как называют любителей купания зимой в ледяной воде?
- 2) Чем предупреждает МинЗдрав: «Курение – опасно...»
- 3) Какую траву даже слепые узнают?
- 4) Сколько раз нужно чистить зубы?
- 5) Сколько зубов у взрослого человека?
- 6) Какое инфекционное заболевание называют болезнью грязных рук?
- 7) Что означает в переводе с латинского слово – витамин?
- 8) болезнь зубов?



ОСТРОВ «ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



Фрукты, овощи на завтрак
Очень детям нравятся.
От здорового питания
Щёчки аж румянятся
Надо кушать много каши,
Пить кефир и простоквашу,
И не забывай про супчик,
Будешь ты здоров, голубчик!
Ешьте овощи и фрукты.
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет на свете их полезней.
Подружитесь с овощами.
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

ОСТРОВ «СПОРТА»



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам



ФИЗМИНУТКА «МОРСКАЯ».

Быстро, морячки, все встали!

Руки БЫСТРО вверх подняли.

БЫСТРО хлопнули 5 раз.

А теперь морганье глаз:

БЫСТРО – БЫСТРО поморгали

И ногами постучали.

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

БЫСТРО влево наклонились

И сейчас же распрямились!

Вправо, влево 10 раз –

Отдохнул уставший класс...

Все, как чайки полетели

И теперь тихонько сели!



ОСТРОВ «ЗДОРОВЬЯ»



Ребята, наше путешествие подошло к концу. Вам понравилось? А какое у вас сейчас настроение? Мы хотим пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.

На прощанье наш наказ:

*Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь,
на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура,
занимайтесь физкультурой!
До свиданья, детвора! Всем привет!*

Физкульт-ура!

