

МБУ «Новолеушковская сельская библиотека
имени И.И.Никонова»



Радужные эстафетки

Час здоровья

Подготовила:
библиотекарь
С.В. Гордиенко



1

Станция «Хитрые вопросы»

2

Станция «Загадочные препятствия»

3

Кроссворд "Здоровый образ жизни"

4

Станция «Здоровое питание»

5

Станция «Культурная».

«Хитрые вопросы»



Первое препятствие, которое мы встретим на своем пути, «Хитрые вопросы». Слушайте внимательно и отвечайте.

- 1) Ты, да я, да мы с тобой. Сколько нас всего? (двое)
- 2) На столе 4 яблока. Одно из них разрезали пополам. Сколько яблок на столе? (4)
- 3) Петух стоит на одной ноге и весит 3 кг. Сколько будет весить петух, если встанет на две ноги? (3кг)
- 4) У бабушки жили внук Федор, пес Шарик и кот Вася. Сколько внуков у бабушки? (1)
- 5) В парке было 8 скамеек. Три скамейки покрасили. Сколько скамеек стало в парке? (8)
- 6) Меня зовут Юра у моей сестры только один брат. Как зовут брата моей сестры (Юра)
- 7) Грузовик ехал в деревню. Навстречу ему двигались 4 легковые машины. Сколько машин ехало в деревню? (Одна)
- 8) К тебе пришли гости, а в холодильнике у тебя бутылка лимонада, пакет с ананасовым соком и бутылка минеральной воды. Что ты откроешь в первую очередь? (Холодильник)
- 9) Термометр показывает плюс 15 градусов. Сколько градусов покажут два таких термометра? (15)
- 10) Какой город летает? (Орёл)





Загадочные препятствия

В этом испытании нам требуется отгадать загадки, но не простые, а школьные.

То в клетку, то в линейку,
Написать во мне сумей-ка,
Можешь и нарисовать,
Что такое я? (Тетрадь)



Я люблю прямоту,
Я самая прямая.
Сделать ровную черту
Всем я помогаю. (Линейка)





Я желтый, черный, красный, синий,
С начинкой твердой в середине.
Я с острым ножиком дружу
И что хочу, изображу. (Карандаш)



В этой узенькой коробочке
Ты найдешь карандаши,
Линейку, ручки, ножницы,
И что угодно для души (Пенал)



Я
Г
Оберну твои тетрадки,
Помогу держать в порядке (Обложка)





Если сломан карандаш,
Я помощник верный ваш.
Я, как врач, его лечу:
Быстро, остро заточу. (Точилка)



Я , ежу
Для особого порядка.
Найти нужную страницу
Помогла тебе...(закладка)

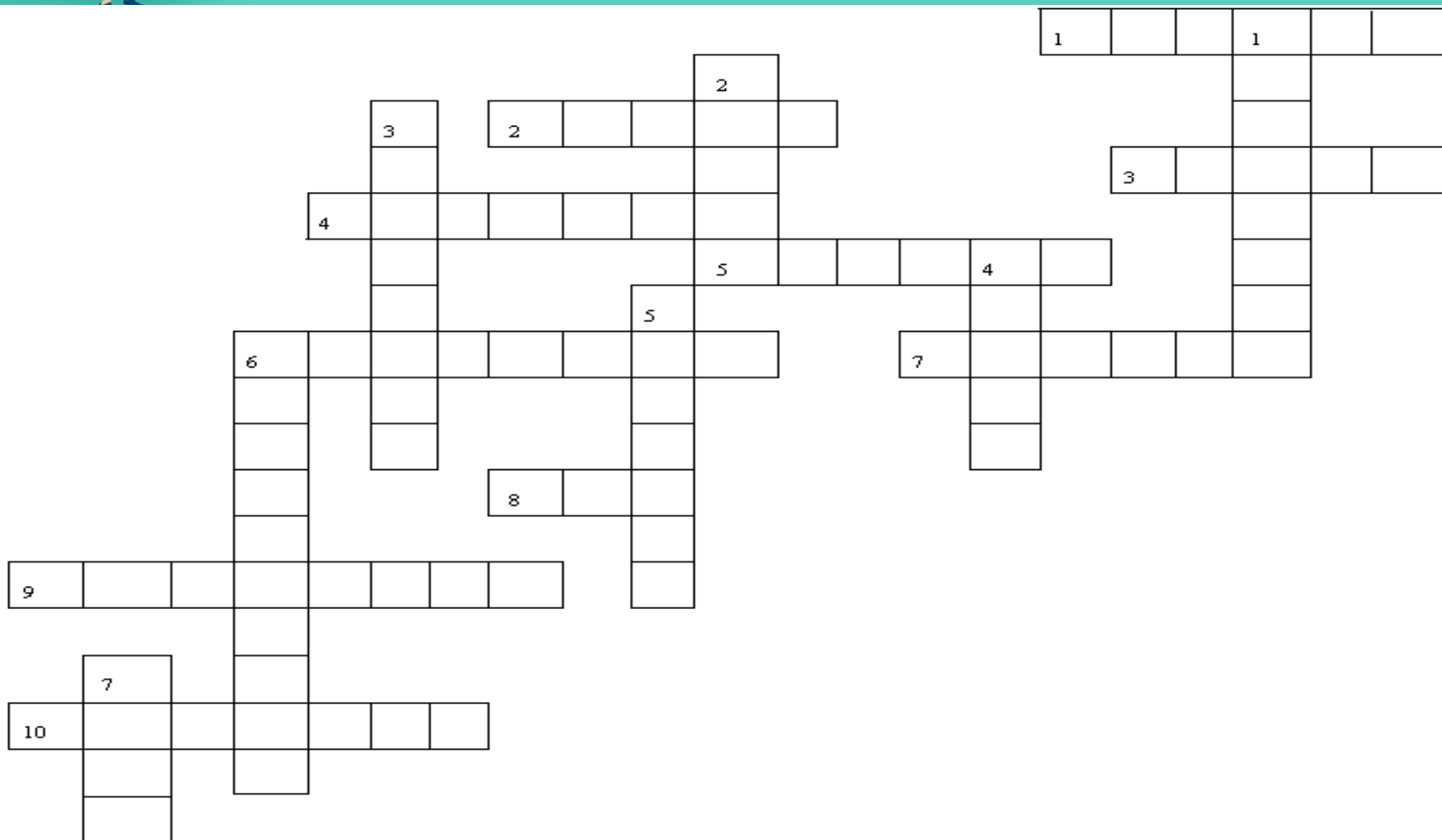


Кара
Слов
Вот когда мне пригодился
Мой помощник...(Ластик)





Кроссворд "Здоровый образ жизни"





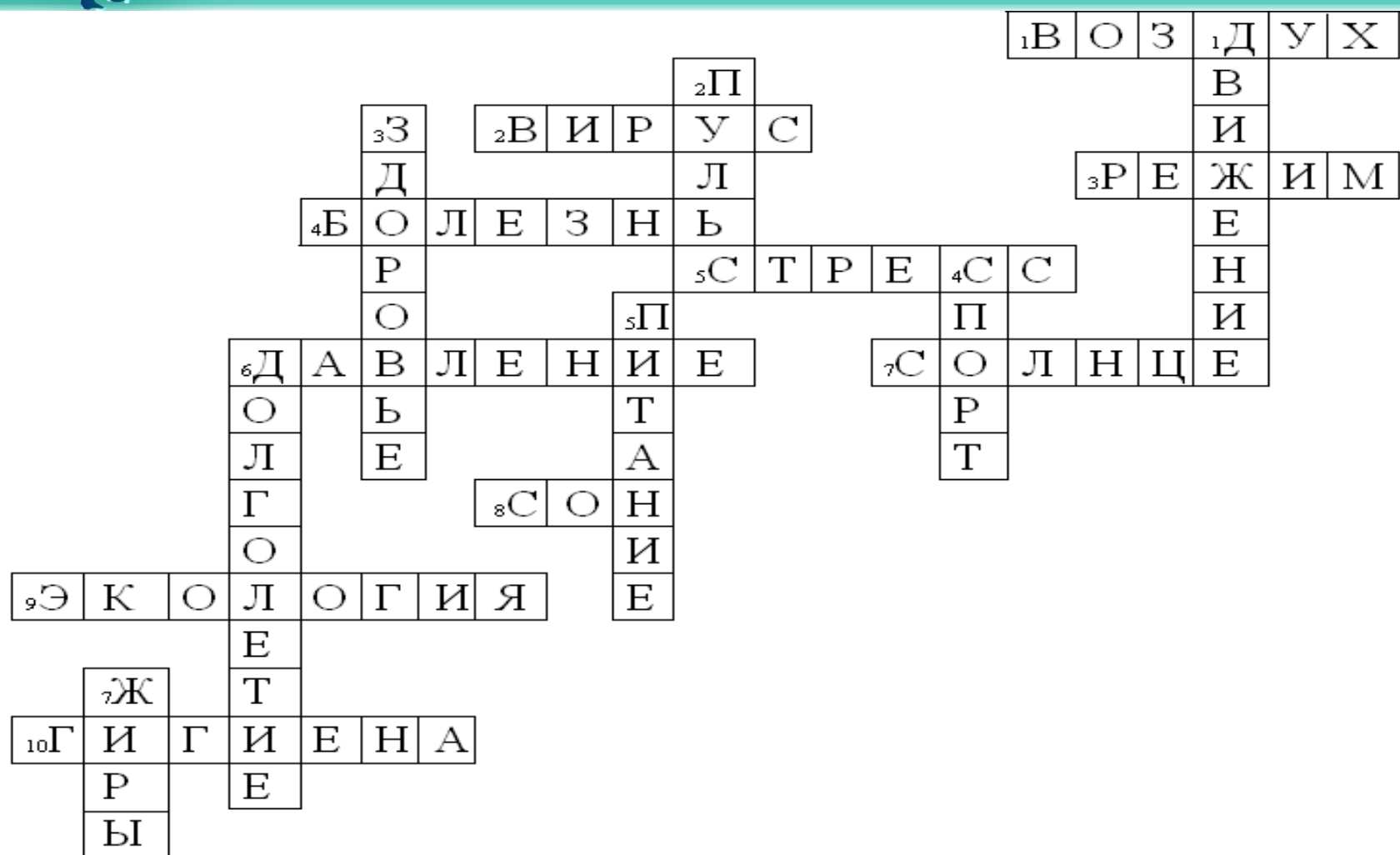
По горизонтали.

- 1.Смесь газов, составляющих атмосферу земли.
- 2.Простейшая форма жизни на нашей планете, микроскопическая частица, которая может воспроизводиться только внутри живых клеток.
- 3.Точно размеренный распорядок действий на день
- 4.Это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности
- 5.Состояние повышенного напряжения
- 6.Одним из важных признаков жизни является кровяное
- 7.Поступление и усвоение витамина D3 у человека возможно только под воздействием ультрафиолетовых лучей, а следовательно при отсутствии этой звезды это невозможно.
- 8.Это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим, птицам
- 9.Один из факторов, влияющий на здоровье человека



По вертикали.

- 1.....- ЭТО ЖИЗНЬ.
2. Ритмическое движение, биение стенок артерий, вызываемое деятельностью сердца
3. Отсутствие недуга, болезни
4. Физические упражнения, преим. в форме различных игр или состязаний, имеющие целью укрепление организма и развитие психической бодрости
5. Поступление в организм растений, животных и человека и усвоение ими веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат
6. Долго длящаяся жизнь
7. Белки, и углеводы.





«Здоровое питание»

1. Для чего человек ест?
2. Сколько времени человек может быть без еды? (20-30 дней)
3. Сколько времени человек может прожить без воды? (3-7 дней)
4. Расскажите, как надо правильно питаться.

«Культурная»



(выбери правильный ответ).

1. За стол нужно садиться:

- 1) В шапке
- 2) В пальто и варежках
- 3) Сняв верхнюю одежду и вымыв руки

2. Во время еды:

- 1) Сначала нужно прожевать и проглотить пищу, а потом говорить
- 2) Можно разговаривать с набитым ртом
- 3) Важно откусывать самые большие куски



3. За столом некрасиво:

- 1) Сидеть прямо
- 2) Класть локти на стол
- 3) Сидеть, поджав ноги на стуле

4. Тебе необходимо что-то достать с другого конца стола. Ты:

- 1) Встанешь на стул и сам достанешь
- 2) Вежливо попросишь передать



5.Торт красиво есть:

- 1) Руками, облизывая их от крема и крошек
- 2) Руками, не облизывая их от крема и крошек
- 3) Большой ложкой
- 4) Маленькой ложкой

6.Из общего блюда вежливо брать:

- 1) Самый большой кусок
- 2) Крайний кусок
- 3) Кусок, который лежит в центре



7. За едой люди:

- 1) Читают книги
- 2) Пишут письма
- 3) Только едят и ни чем другим не занимаются

8. Косточки от компота и фруктов:

- 1) Выплывают на ложечку и кладут в блюдце
- 2) Выплывают на стол
- 3) Выплывают в руку и кладут в карман



9.Когда пьешь чай:

- 1) Ложечку не оставляют в стакане
- 2) Все время перемешивают чай
- 3) Пьют из ложки

10.После еды ложки и вилки:

- 1) Положи на скатерть
- 2) Положи на тарелку
- 3) Отдай хозяину



11. После еды губы и руки вытирай:

- 1) О скатерть
- 2) О рукав своей одежды
- 3) Салфеткой

12. После еды:

- 1) Молча и тихо выйди из-за стола
- 2) Поблагодари
- 3) Скажи, какое блюдо тебе не понравилось



Предлагаем выполнить комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики, полезного для здоровья.

1. Соединить ладони и потереть до нагрева одну о другую поперек.
2. Слегка поддергать кончик носа.
3. Указательными пальцами массировать ноздри.
4. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
5. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем перышко».

Молодцы! Давайте посмотрим, какая буква у нас откроется.
(«о»)

Источники



- <https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates.html>