

Маршрутный лист игры «Маршрут здоровья» (для команд 1-2 классов)

Уважаемые участники игры! Сегодня наша игра посвящена самому ценному, что есть у человека – здоровью. Игра будет проходить дистанционно.

Для участия в игре классу необходимо собрать команду из 6 человек. Если желающих участвовать в игре больше, можно создать 2 или 3 команды от класса. Игра состоит из 6 заданий. Один участник выполняет одно задание. Если в команде меньше участников, можно выполнить задание за отсутствующего игрока. Команда должна придумать название, соответствующее теме игры.

Шесть заданий нужно выполнить на листах А4 (альбомный лист) и красиво оформить, сделать фото и отправить классному руководителю или на электронную почту smaylik.2020@inbox.ru Обязательно напишите класс, название команды и № задания или его название. Необычное и красивое оформление заданий приветствуется и оценивается дополнительными баллами.

Все задания Вашего маршрута необходимо сдать 1.11.2020 до 20.00. Оцениваются все выполненные задания. Итоги игры будут подведены 2 ноября.

Задание №1 «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Закаливание – постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям (холод, жара, ветер, сквозняк, сырость). Закаливание – эффективное средство укрепления здоровья человека.

Запишите основные правила закаливания солнцем, воздухом или водой. Текст должен быть кратким, понятным. Дополните его картинками.

Задание №2 «Спорт, спорт, спорт»

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

Запишите их на листе бумаги, дополните ответ рисунками.

Задание №3 «Где живут витамины»

Овощи и фрукты – бесценный источник витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е и К.

На листе бумаги нарисуйте любимый и очень полезный овощ или фрукт, дополните изображение надписями, в которых указана его полезные свойства.

Задание №4 «Вредно или полезно?»

Кушать плотно –

Читать в постели —

Делать зарядку на свежем воздухе –

Прикасаться к глазам грязными руками –
 Круглый год спать с открытой форточкой –
 Принимать воздушные ванны –
 Смотреть целый день телевизор –
 Спокойный, достаточно продолжительный сон –
 Тщательно пережёвывать пищу –
 Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами –

Ответы запишите на листе бумаги, дополните рисунками

Задание №5 «Народная мудрость»

Найдите пословицы и поговорки о здоровье, правильном питании, вредных привычках, закаливании. Лист с заданием дополнить рисунком, отражающим ваш ответ.

Задание №6 «Загадки»

Разгадайте загадки. Ответы запишите на листе бумаги

Знаю, есть на свете чудо, Есть такое волшебство: Поднесёшь под кран с водою – Вмиг смывает грязь оно!	Чтобы сил тебе хватало бегать, прыгать и играть, В самый полдень на кроватку нужно лечь и отдыхать. Это значит, что у нас по режиму...	Есть ещё у нас друзья, Позабить о них нельзя. Чтоб красиво улыбаться, Чаще надо нам встречаться!	Он - холодный, он - приятный, с ним дружу давно, ребята, он водой польёт меня, вырасту здоровым я!
Я повсюду, где бываю, Всё на свете успеваю, потому что у меня строгий...	Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья важен...	Жёлтый цитрусовый плод в странах солнечных растёт. Витаминов кладёшь он, а зовут его. .	Я – и свежий, и солёный, весь пупырчатый, зелёный. Не забудь меня, дружок, запасай здоровье впрок
Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка?! Что за чудо, угадайка!	Не похож я на коня, Хоть седло есть у меня. Спицы есть. Они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай!	Позабудь ты про компьютер. Беги на улицу гулять. Для детей полезно очень свежим воздухом...	Горяча и холодна я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу, от болезней берегу

P.S. Всем командам желаем удачи!