

## **Маршрутный лист игры «Маршрут здоровья» (для команд 3-4 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 7 заданий. Один участник выполняет одно задание и одно коллективное.

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](mailto:smaylik.2020@inbox.ru) Обязательно напишите класс, название команды и № задания. Необычное и красивое оформление заданий приветствуется и оценивается дополнительными баллами.

Одно задание необходимо снять на видео. Оно требует участия всех членов команды.

Все задания Вашего маршрута необходимо сдать 31.10.2020 до 20.00. Оцениваются все выполненные задания. Итоги игры будут подведены 1 ноября.

### **Задание №1 «Визитная карточка»**

Это задание коллективное, в нем принимает участие вся команда. Каждая команда должна придумать название и девиз, соответствующее теме игры и духу команды. Название команды и девиз озвучивает капитан команды. Затем подберите стихотворение о правильном питании или витаминах, о пользе закаливания, режиме дня, гигиене и т.д. (все это имеет отношение к здоровью и здоровому образу жизни). Распределите текст и выучите по 1-2 абзаца. Затем запишите видео, на котором каждый участник выразительно читает свой фрагмент стихотворения. Соедините все фрагменты в один ролик. (в случае технических затруднений можно прислать по частям). Визитная карточка Вашего класса должна состоять из представления команды и поэтического выступления, связанного с темой игры. Для съемок видео можно использовать различные атрибуты.

2-й вариант выполнения этого задания: представление команды и выразительное чтение стихотворения выполняет капитан команды.

### **Задание №2 «5 вопросов о гигиене»**

Ответьте на 5 вопросов. Для этого нужно выбрать один или несколько ответов, записать их на бумаге. Оформить, сфотографировать и отправить фото.

**1. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?**

Потому что заставляет мама

Чтобы поиграть с душистым мылом

Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней

## **2. Какая гигиеническая процедура полезнее?**

Обливание

Обтирание

Контрастный душ

## **3. Что такое гигиена?**

Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья

То же, что и стоматология

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья

## **4. Как вы считаете, на сколько человек рассчитана одна расчёска?**

На трёх человек

На двух человек

Только на одного человека

## **5. Вопрос по типу: вредно-полезно. Отметьте: что полезно, а что вредно**

Кушать плотно –

Читать в постели —

Делать зарядку на свежем воздухе –

Прикоснуться к глазам грязными руками –

Круглый год спать с открытой форточкой –

Принимать воздушные ванны –

Смотреть целый день телевизор –

Спокойный, достаточно продолжительный сон –

Ухаживать за ногтями –

Тщательно пережёвывать пищу –

Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами –

### **Задание №3 «Полезное питание»**

Вам необходимо с помощью текста и картинок рассказать о полезных и вредных продуктах, составить правильный рацион питания на день (завтрак, обед ужин). Рассказ о том, что полезно есть на обед, и о том, из чего можно сварить суп и как это сделать.

### **Задание №4 «Витаминное царство»**

В мире существует много разных королевств, царств и государств. Среди них есть очень необычное и интересное Витаминное королевство. Никто не может сказать, где заканчиваются его границы, и есть ли они вообще, так как его обитатели – витамины – живут везде. Витамины помогают людям. Но их огорчает, что люди забывают об их существовании. Давайте поможем королю составим путеводитель по Витаминному царству, чтобы люди больше знали о витаминах, лучше понимали их значение для своей жизни. Для этого на одном или нескольких листах бумаги запишите информацию про витамин А, В1, В2, В6, В12, С, Е, D:

1. В чем польза этого витамина
2. В каких продуктах он содержится
3. Сколько этого витамина необходимо человеку
4. Дополните текст рисунком

### **Задание №5 «Народная мудрость»**

Найдите пословицы и поговорки о здоровье, правильном питании, вредных привычках, закаливании. Запишите их на листе бумаги и объясните, как вы понимаете эти пословицы. Лист с заданием дополнить рисунком, отражающим ваш ответ.

**Пример: «Нет плохих продуктов – есть плохие повара».** Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив её неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару.

### **Задание №6 «Овощи и фрукты»**

#### **Ответьте на вопросы**

Ответы на вопросы запишите на листе бумаги

#### **Часть 1 «Овощи и фрукты в литературе»**

Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»?

В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты?

В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода?

Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно?

Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки?

Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения?

В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами?

#### **Часть 2 «Что каким бывает?»**

На каждый вопрос нужно перечислить как можно больше фруктов и овощей, которые подходят по цвету, вкусу или форме.

**Пример: вопрос: что бывает сладким? Ответ: арбуз, яблоко, банан, груша, апельсин, мандарин, манго.**

Что бывает красным?

Что бывает зелёным?

Что бывает жёлтым?

Что бывает синим?

Что бывает круглым?

Что бывает коричневым?

Что бывает большим?

Что бывает длинным?

Что бывает горьким?

### **Задание №7 «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.

Закаленные люди, как правило, не простужаются.

Составьте памятку о закаливании солнцем, воздухом или водой. Текст должен быть кратким, понятным. Дополните его картинками.

P.S. Всем командам желаем удачи!