

Деловая игра

**«Цветок
здоровья»**





1. Режим дня –

это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.



Конкурс №1.

«Пословицы перепутались»»



- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Здоровьем слаб, так и духом не герой.
- Вылечился Ваня - помогла ему баня.
- Ешь правильно - и лекарств не надобно.
- Кто долго жует, тот долго живет.
- Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.
- Движение - спутник здоровья.



2. Рациональное питание -

разнообразное и сбалансированное по всем компонентам физиологически полноценное питание здоровых людей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни.



Конкурс №2.

Викторина:

«Едим с
пользой»



1 вопрос:

**Для облегчения работы всего
пищеварительного тракта нужно:**

- 1) пищу запивать водой**
- 2) употреблять пищу небольшими порциями**
- 3) тщательно пережевывать пищу**
- 4) немного отдохнуть после приема пищи**



Тщательно пережевывать пищу



2 вопрос:

Прием пищи необходимо начинать с употребления:

- 1) нежирной пищи**
- 2) фруктов и сырых овощей,**
- 3) фруктового сока,**
- 4) 1 стакана молока**



Фруктов и сырых овощей



3 вопрос:

Источником белка (строительного материала для быстро растущего организма) не является: :

- 1) мясо
- 2) фрукты
- 3) яйца
- 4) творог



Фрукты



4 вопрос:

Чем полезно употребление углеводов:

- 1) основной источник энергии
- 2) ведет к снижению веса
- 3) улучшает нервную систему
- 4) устраняет симптомы сердечно – сосудистых заболеваний.



Основной источник энергии



3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА -

это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов, обуви и одежды, жилища, закаливание организма)



Конкурс №3.

«Составь алгоритм
одевания и
умывания»





АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ ЗИМОЙ



**колготки
и носки**



футболка



брюки



свитер



сапоги



шапка



куртка



шарф



варежки





Моем руки правильно



шаг 1

Закатываем рукава



шаг 2

Открываем кран



шаг 3

Берём мыло



шаг 4

Намыливаем руки



шаг 5

Смываем мыло



шаг 6

Закрываем кран



шаг 7

Вытираем руки



шаг 8

Опускаем рукава



Мантэк Чиа
техника
«Железная рубашка»



4. Спорт-

**организованная по определённым
правилам деятельность людей, состоящая в
сопоставлении их физических или
интеллектуальных способностей, а также
подготовка к этой деятельности.**



Су-Джок терапия.

«Ёжик»

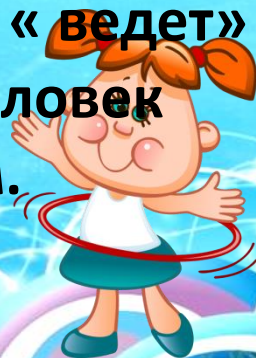


Гладь мои ладошки, ёж!	<i>(Катаем мячик между ладонями)</i>
Ты колючий, ну и что ж!	<i>(Дотрагиваемся пальцами до колючек)</i>
Я хочу тебя погладить,	<i>(Гладим мячик)</i>
Я хочу с тобой поладить.	<i>(Сжимаем мячик)</i>



5. Гармония -

это жизнь с любовью ко всему миру, в согласии. Каждый человек является частью природы, окружающего нас мира. Поэтому отношение человека к другим людям, растительному миру, животным влияет на его жизнь. Если человек живет в гармонии с окружающим миром, то весь мир «ведет» его по жизни, помогает ему. Человек ощущает себя счастливым.



Конкурс №4.

«Устами
младенца»



Точечный массаж для улучшения зрения при близорукости.

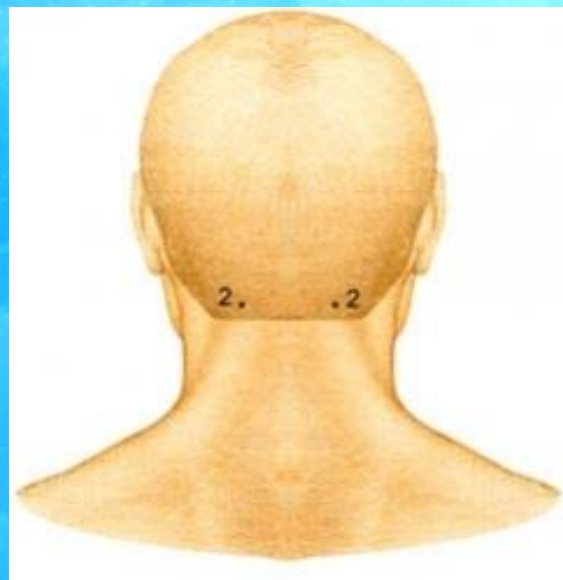


Точечный массаж для улучшения зрения при близорукости.

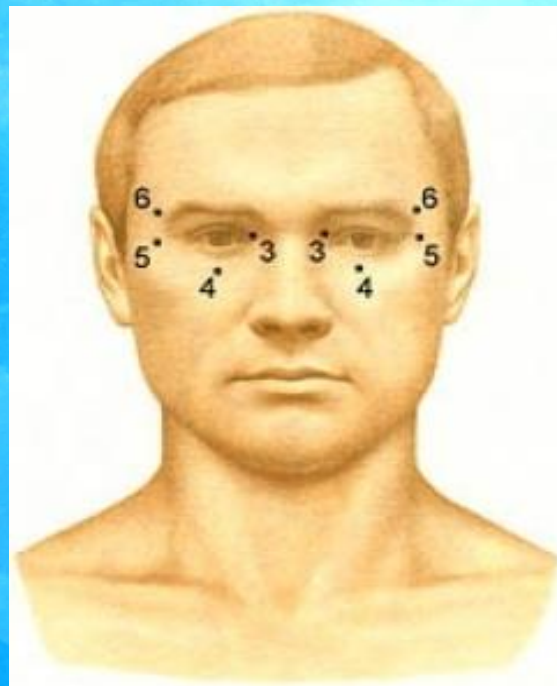
Точка №1 «Внутренние ворота»



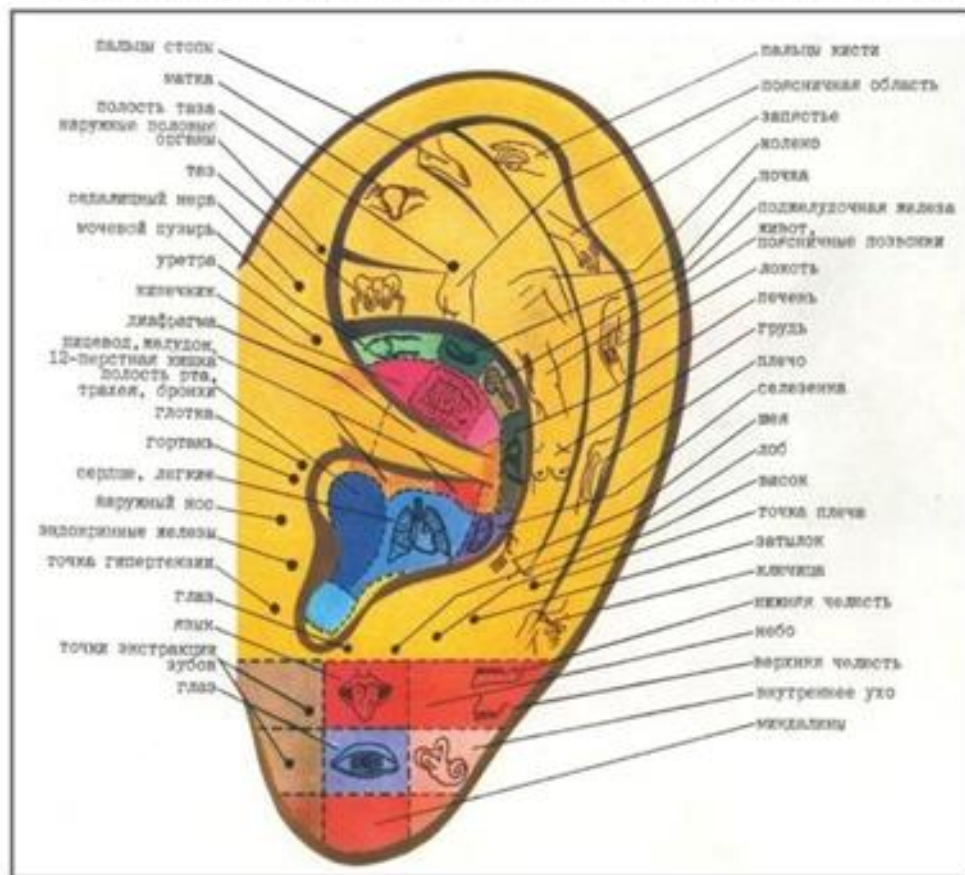
Точка №2. «Энергия ветра»



Точка №3 «Блеск глаз»



ПРОЕКЦИЯ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА НА УШНУЮ РАКОВИНУ



6. Негативное отношение к вредным привычкам -

**закрепленный в личности способ поведения,
агрессивный по отношению к самой
личности или к обществу.**



**Спасибо за
участие!**
Будьте здоровы!

