

КРОССВОРДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

разработала
Малыгина Ольга Юрьевна,
воспитатель МАДОУ – детский сад
комбинированного вида № 115

**ЧТОБЫ ВАМ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ,
НАДО ОВОЩИ ЛЮБИТЬ.
СВЁКЛА, РЕПА, ЛУК, МОРКОВЬ -
МОЯ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ!**

**ЗА ОСАНКОЙ ТЫ СЛЕДИ!
СПИНУ ВЫПРЯМИВ, СИДИ!
ЕСЛИ ТЫ ЛОЖИШЬСЯ СПАТЬ -
ЖЁСТЧЕ ВЫБЕРИ КРОВАТЬ,**

**ЧТОБЫ БЫТЬ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМ,
НУЖНО БЕГАТЬ И СКАКАТЬ,
БОЛЬШЕ СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ,
И ЗДОРОВЫМ НЕ СКУЧАТЬ!**

КРОССВОРД «ЗДОРОВЬЕ»

- 1.ВО **З** ДУХ
- 2.ВО **Д** А
- 3.С **О** ЛНЦЕ
- 4.МО **Р** Е
- 5.**О** ВОЩИ
- 6.ПЛА **В** АНИЕ
- 7.СЕМ **Ь** Я
- 8.Б **Е** Г

1. Что необходимо нам, чтобы жить и дышать? Чистый... (воздух)
2. Без этого человек долго жить не может. Она нужна, чтобы её пить, чтобы готовить пищу, чтобы стирать, мыть, мыться, купаться и плавать. Это... (вода)
3. Без этого на планете Земля было бы очень темно и холодно. Оно даёт нам свет и тепло. Это... (солнце)
4. Летом люди едут к нему, чтобы отдохнуть и получить заряд бодрости и здоровья. Это... (море)
5. В них очень много разных витаминов. Из них готовят вкусную и полезную пищу. Это... (овощи)
6. Чтобы этим заниматься зимой - люди ходят в бассейн (плавание)
7. Спортом лучше заниматься в команде. Первая команда для человека – это его родная... (семья)
«Папа, мама и я – спортивная семья!»
8. Чтобы долго не стареть, сохранять силы и выносливость людям нужна ходьба и быстрый ... (бег)
Люди так и говорят «Движение – жизнь!»

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: **ЗДОРОВЬЕ**

ВЫВОД: ЧТО НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

КРОССВОРД «ЖИЗНЬ»

1. ДВИ **Ж** ЕНИЕ

2. П **И** ЦА

3. ВО **З** ДУХ

4. ВИТАМИ **Н** Ы

5. НОЧ **Ь**

1. Бег, плавание, ходьба, прыжки, танцы – всё это... (движение)

2. Без этого человек не может получить полезные вещества, витамины, силу и энергию, рост. Что это?... (пища)

Если ребёнок плохо ест, то каким он растёт? (бледным, слабым, хилым и часто болеет)

3. Без этого невозможно жить. Это то, чем мы дышим... (воздух)

Где самый чистый и полезный воздух? (на природе – в лесу, в парке, на море)

4. В свежих фруктах и овощах есть... (витамины) Что можно приготовить из фруктов? А что из овощей?

5. Чтобы быть здоровым нашему организму нужен отдых - хороший, крепкий сон.

Для сна – самое лучшее время суток – это... (ночь)

Что нельзя делать перед сном? А что можно сделать, чтобы сон у вас был хорошим, чтобы после него вы просыпались бодрыми, радостными, весёлыми - отдохнувшими?

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: **ЖИЗНЬ**

ВЫВОД: ЧТО НУЖНО ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ЖИТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

КРОССВОРД «СПОРТ»

1.ГИМНА С Т

2.П ЛОВЕЦ

3.Б О КС

4.ФИГУ Р ИСТ

5.ФУ Т БОЛ

1. Этот человек очень красиво двигается. Он делает разные упражнения под музыку с лентами, с обручем и с мячом.

Кто это? (гимнаст)

2. Этот человек умеет быстро плавать и ходит в бассейн (пловец)

3. Этот спорт - драка по правилам в толстых кожаных перчатках.

На ринге. Это... (бокс)

4. Этот человек танцует под музыку на льду, на коньках.

Он... (фигурист)

5. Две команды игроков бегают и пинают мяч. А, когда они забивают его в ворота, то радостно кричат: Гооооол!

Это... (футбол)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: **СПОРТ**

ВЫВОД: ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НУЖНО БЫТЬ....

(ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ, ЛОВКИМ, ТЕРПЕЛИВЫМ, ТРУДОЛЮБИВЫМ, УМЕТЬ ПОДЧИНЯТЬСЯ ПРАВИЛАМ И УМЕТЬ ПРОИГРЫВАТЬ, УМЕТЬ ДРУЖНО И СЛАЖЕННО ИГРАТЬ В ОДНОЙ КОМАНДЕ...)

КРОССВОРД «ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ»

1. МОРКО **В** Ъ

2. Л **И** МОН

3. КАПУС **Т** А

4. РЫБ **А**

5. **М** ЁД

6. ОРЕХ **И**

7. ЧЕС **Н** ОК

8. БАНАН **Ы**

1. Я за кудрявый хохолок –

Лису из норки поволок.

Рыжая и сладкая,

На ощупь – очень гладкая (морковь)

2. Жёлтый, кислый, ароматный,

В чае с сахаром – приятный.

Витаминов полон он!

Как зовут его?... (лимон)

3. Как надела сто рубах – захрустела на зубах.

У неё есть сто одежек –

Все одежки - без застёжек (капуста)

4. Она плавала в реке, оказалась - на крючке.

Мы теперь её сварили и едим её в ухе (рыба)

5. Пчёлка вам меня готовит

От цветов, что на лугу.

Я – лекарственный! Недаром,
Исцелять больных могу! (мёд)

6. Он совсем не хрупкий,
А спрятался в скорлупке,
Заглянешь в середину -
Увидишь сердцевину.
Из всех плодов он - твёрже всех,
А зовут его... (орех)

7. Я маленький и горький,
Я луку - младший брат.
Меня микроб боится -
Он мне совсем не рад! (чеснок)

8. Этот сладкий фрукт растёт
В жарких странах круглый год.
Очень любят обезьяны
Кушать спелые... (бананы)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ВИТАМИНЫ

ВЫВОД: КАКИЕ ЕЩЁ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ТЫ ЗНАЕШЬ?

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ОНИ ПРИНОСЯТ?

А КАКАЯ ПИЩА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕЗНОЙ?

КАКОЙ ВРЕД ОНА МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ТВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

**КРОССВОРДЫ о ЧИСТОТЕ и ЗДОРОВЬЕ
для МАЛЫШЕЙ
«ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО»**

КРОССВОРД «ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»

1. ЗДОРО **В** ЁЕ

2. МЫЛ **О**

3. **Д** УШ

4. ПАСТ **А**

1. Самое важное и нужное в жизни человека?

Крепкое.... (здоровье)

2. То, без чего нельзя хорошо вымыть руки?

Душистое... (мыло)

3. Если нужно быстро помыться, мы сразу встанем под... (душ)

4. Чтобы почистить зубы нам нужна зубная щётка и зубная... (паста)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ВОДА

Для чего человеку нужна вода?

Что мы не сможем делать если не будет воды?

Вода – она какая? (чистая, прозрачная, холодная, ледяная, горячая, жидкая, капающая, льющаяся, журчащая, текущая...)

Где можно найти воду? (в реке, в море, ручейке, дома под краном, в чайнике, в кувшине, в луже, под дождём, в капели...)

КРОССВОРД «УМЫВАНИЕ»

ША **М** ПУНЬ

МИКРОБ **Ы**

МОЧА **Л** КА

ПОЛ **О** ТЕНЦЕ

1. Чтобы волосы были чистыми и красивыми нужно мыть голову с... (шампунем)
2. Если не мыть руки, то на них могут появиться грязь и... (микробы)
3. Под душем, чтобы быть чистыми, мы трём своё тело жёсткой... (мочалкой)
4. После душа надо тщательно вытереть своё тело... (полотенцем)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: **МЫЛО**

Для чего человеку нужно мыло?

Мыло – оно какое? (душистое, скользкое, ароматное, пенистое, гладкое, жидкое и твёрдое...)

Можно помыть руки мылом, если не будет воды?

Назови своё любимое мыло? С каким оно ароматом?

КРОССВОРД «ЧТО НАМ ДАРИТ ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ?»

1. П РОГУЛКА

2. Р ЕКА

3. Ж И ВОТНЫЕ

4. ОЗЕ Р О

5. С О ЛНЦЕ

6. СА Д

7. П А РК

1. То, что всегда поднимет нам настроение и даст возможность пройтись пешком и подышать свежим воздухом (прогулка)

2. Для катания на лодке нам нужна... (река)

Её журчание, плеск воды дарят нам ощущение покоя и равновесия, умиротворения и тихой радости.

3. Они нам дарят радость и любовь, ждут нас дома и очень без нас скучают. Когда мы ухаживаем за ними и с ними общаемся, играем – у нас всегда очень хорошее настроение. Мы добры! (животные)

4. Туда можно сходить на рыбалку – посидеть в тишине и покое, подумать – помечтать, полюбоваться на лебедей, уток покормить (озеро)

5. Без него не было бы ни тепла, ни света, ни жизни на земле.

Оно сияет и дарит нам свет, тепло и великую радость (солнце)

6. Это не лес, это не парк. Там растут только фруктовые кусты и деревья, за которыми надо ухаживать, чтобы осенью урожай ягод и фруктов собрать (сад)

7. Чтобы погулять, отдохнуть и подышать свежим воздухом горожане после работы или в выходные дни всей семьёй всегда спешат в... (парк)

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ПРИРОДА

ВЫВОД: Общение с природой благотворно влияет на наше самочувствие и настроение. Чем чаще мы ходим в парк, лес, на озеро или речку, тем крепче наше здоровье, тем приветливей и добрее мы относимся к окружающим нас людям и животным.