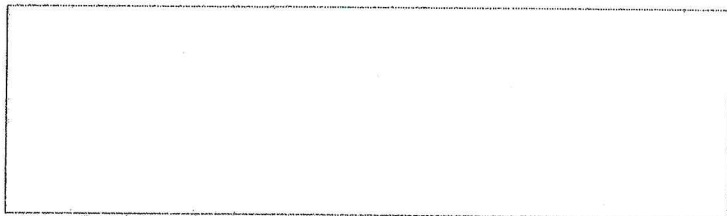
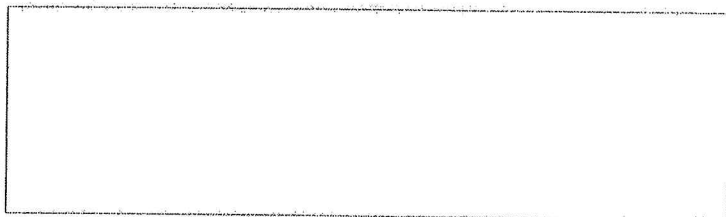


- а) к уменьшению времени на сон
- б) к увеличению времени на сон
- в) к перепадам температуры воды
- г) к перепадам температуры воздуха

12. Хочется, чтобы каждый научился укреплять свое здоровье. Нарисуй и подпиши два плаката с советами о двух закаливающих процедурах для своих одноклассников.



1. _____



2. _____

Благодарим за участие!

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2016**
 (для учащихся начальной школы)
 3 класс

Код школы _____
 Фамилия, имя учащегося _____
 Класс _____

Дорогой друг!

Внимательно прочитай текст «Закаливание». Информация из этого текста поможет тебе выполнить задания.

Часто советуют: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!». Под закаливанием понимается постепенное повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и, прежде всего, холоду и жаре. Следовательно, закаливание – эффективное средство укрепления здоровья в любом возрасте. Закаленные люди, как правило, не простужаются, чувствуют себя бодрыми, жизнерадостными. Чтобы закаливание было полезным, следует соблюдать ряд условий:

- ✓ постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);
- ✓ систематичность (проводить процедуры следует ежедневно и без перерывов, исключая дни болезни);
- ✓ комплексность (использовать все естественные силы природы: солнце, воздух и воду).

Ученые составили важные правила для самых полезных способов закаливания: обливание, обливание, воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоёмах, босохождение.

Выполни задания, используя не только информацию текста, но и свои знания. Желаем успеха!

1. Перед тобой записаны в разном порядке буквы. Собери из них слова, связанные со здоровьем и запиши в соседней ячейке.

ДКАЗАРЯ	
ЛКАЗАКА	
ЕНГИАГИ	
ЛКАПРОГУ	

2. Какие изменения можно наблюдать, если закаливание организма проводится верно?

- а) укрепляется зрение
- б) улучшается слух
- в) улучшается здоровье
- г) улучшается самочувствие

3. Какие из перечисленных процедур относятся к водным?

- а) полоскание рта и горла
- б) влажное обтирание ног
- в) хождение босиком по траве
- г) воздушные ванны

4. Никита летом закалялся на Черном море. Вернувшись в Челябинск, он простудился, однако продолжил закаливающие процедуры и заболел еще сильнее. Какое правило закаливания нарушил Никита?

- а) закаляться нужно постепенно
- б) начал закаливание – не бросай и не делай перерывов
- в) используй разные средства закаливания: солнце, воздух, воду
- г) нельзя проводить закаливание во время болезни

5. Подумай, какие закаливающие процедуры можно принимать, не выходя из помещения?

- а) солнечные ванны
- б) хождение босиком
- в) обливание
- г) купание в водоемах

6. Чтобы прогулка не стала причиной болезни, надо соблюдать важные правила. Какие?

- а) одежда должна соответствовать сезону года
- б) нельзя ходить зимой без шапки и куртки
- в) знойным солнечным днем можно гулять без головного убора

г) нельзя гулять на улице в промокшей обуви

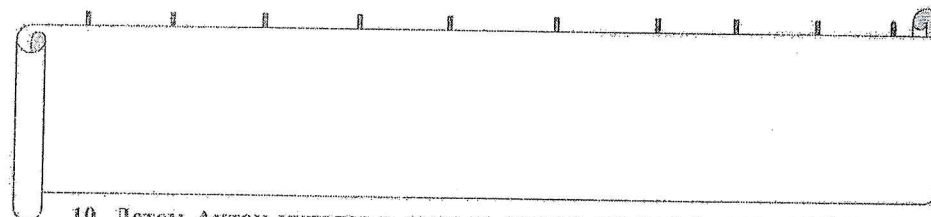
7. Надя закаляется. Вечером, под душем, она меняла температуру воды от +34 до +16. Выбери название этой закаливающей процедуры.

- а) холодный душ
- б) контрастный душ
- в) обливание
- г) обтирание

8. Какой из советов по уходу за своим организмом относится к закаливающим процедурам?

- а) береги здоровье смолоду
- б) соблюдай режим дня
- в) заботься о чистоте кожи
- г) проводи больше времени на свежем воздухе

9. Известно, что есть правила нахождения на солнце: летом в утренние и вечерние часы по 5 минут, затем делать перерыв на 10 минут. Но дети с трудом выполняют эти правила. Придумай и отметь на «клетке времени» интересные значки, которые помогут детям легко запомнить и выполнять правила нахождения на солнце.



10. Летом Антон купался в озере и вместо закаливающего результата, переохладился. Как проявляется переохлаждение? Отметь верные ответы.

- а) покраснение кожи
- б) сильная дрожь
- в) бледность кожи
- г) прилив тепла

11. Прочитай пословицу: холода не бойся, сам по пояс мойся. К каким изменениям будет готов твой организм, если так закаляться?