Государственное бюджетное образовательное учреждение

для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальный (коррекционный) детский дом

для детей с ограниченными возможностями здоровья №23

Петроградского района Санкт-Петербурга

**День здоровья**

коллективно – творческий проект

Направление работы: Валеологические основы жизнедеятельности

Воспитатель:

Куц Наталья Николаевна

Высшая кв. кат.

Санкт – Петербург

2014 г.

**День здоровья**

***Когда нет здоровья, молчит муд­рость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.***

***Геродот***

Форма: коллективный творческий проект.

Участники мероприятия: воспитанники детского дома, воспитатели, медицинский персонал, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель

Цель: продолжить формирование представления воспитанников в исключительной роли здорового образа жизни, в формировании физического и нервно-психического здоровья человека.

Задачи. Углубить знания о па­губном воздействии вредных привычек, лекарственные растения и животные, правильное питание, режим дня, гигиена человека, оказание первой медицинской помощи, воспитание от­ветственного отношения к здоровью.

Оборудование:

1. Костюмы для спектакля и реквизиты.
2. Таблички станций.
3. Бинты, шина, жгуты.
4. Спортивный инвентарь,
5. Ватман, краски, кисти, карандаши.
6. Карточки с пословицами, загадками, заданиями.

Этапы проекта:

1. составление схемы проведения проекта

2. выбор совета проекта, создание творческих групп

3. реализация проекта:

* театрализованное представление «Хочешь быть здоровым – будь им!»
* игра по станциям «Путешествие на поезде «Здоровье»»

4. подведение итогов проекта

Театрализованное представление

**Тема. Хочешь быть здоровым – будь им!**

Проводится в актовом зале.

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие друзья!

Когда нет здоровья, молчит муд­рость, не может расцвести искусство,

не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум (Геродот)

Я желаю вам здоровья! Это – самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь.

**Театрализованное представление «Хочешь быть здоровым – будь им!»**

1. **Вступительная часть**

*На сцену под музыку выбегают дети со спортивным инвентарем. Они играют, прыгают, бегают и т.п. Музыка стихает.*

Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашел

И в гости на праздник здоровья пришел!

Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь.

И набираем, естественно, вес!

Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой,

Как воздух нужны,

А с ними порядок, уют, чистота,

Эстетика. В общем, сама красота!

Здоровье свое бережем с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

В зал вбегает грязный мальчик.

Мальчик:

Одеяло убежало, улетела простыня,

И подушка как лягушка ускакала от меня.

Дети:

Что с тобой случилось?

Расскажи, что приключилось?

Мальчик:

За мной мчится Мойдодыр -

Всех мочалок командир!

Мойдодыр:

У него на шее - вакса!

У него под носом - клякса!

Мальчик:

Ой, я слышу - он идет!

Сейчас меня он заберет!..

*Входит Мойдодыр.*

Мойдодыр:

Где тут гадкий, где тут грязный!

Неумытый поросенок?

Дети:

Подожди, Мойдодыр, не ругайся,

И на мальчика так не бросайся!

Мойдодыр:

Долго мне пришлось терпеть

И на грязь его смотреть.

Все ребята просыпаются

И, конечно, умываются.

Он один не умывался,

А грязнулею остался!

Перед тем, как сесть поесть, Правило такое есть:

Надо в руки мыло взять

И в воде пополоскать.

Он же мыла не берет,

А хватает бутерброд!

Даже после туалета

Он ко мне заходит редко!..

**Дети:**

Мойдодыр! Во всем ты прав! Мальчика с собою взяв,

Вместе мы с тобой пойдем

И в порядок приведем

этого ученика!

**2. Выступление дошкольников, комплекс детской зарядки «Солнышко лучистое»**

**Ведущий:**

Вы пока посмотрите пластику - Чудную гимнастику!

Гибкость, точность, красота –

У девчонок неспроста!

Много сил пришлось вложить Прежде чем такими быть!

**3. Режим дня**

**Ведущий:**

Ученик наш чистым стал! **Мальчик:**

Я и сам не ожидал,

Что могу таким я быть!

Просто надо не забыть,

Как построить режим дня.

Повторим еще, друзья!

(выносят большой плакат с режимом дня)

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в семь часов.

Отворив окна засов,

Сделать легкую зарядку

И убрать свою кроватку!

Душ принять.

И завтрак съесть.

А потом за парту сесть!

Но запомните, ребята,

Очень важно это знать,

Идя в школу, на дороге

Вы не вздумайте играть!

Опасайтесь вы машин,

Их коварных черных шин.

На занятиях сиди

И все тихо слушай.

За учителем следи,

Навостривши уши.

После школы отдыхай:

Но только не валяйся.

Дома маме помогай,

Гуляй, закаляйся!

Пообедав, можешь сесть

Выполнять задания.

Все в порядке, если есть

Воля и старание.

**4. Выступление гимнастов с мячами.**

**Дети:**

Соблюдаем мы всегда

Распорядок строго дня.

В час положенный ложимся,

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем:

Вон как жонглируем мячом...

Да, вот это видно: класс!

**5. Визит к врачу**

**Мальчик:**

Стало плохо мне сейчас!

Передо мной все закружилось,

В голове все помутилось.

**Дети:**

Так нельзя его бросать!

Надо доктора позвать!

Знаю! Здесь вблизи сидит

Добрый доктор Айболит.

**Мальчик:**

Не хочу я докторов!

Я почти уже здоров.

**Дети:**

У тебя ужасный вид.

Визит к врачу не повредит.

(Дети уходят. Выходит доктор Айболит.)

**Айболит:**

Я добрый доктор Айболит.

Если что-то заболит,

Времени зря не теряйте,

Свою боль мне доверяйте.

А меня все знают тут,

Звери и детишки,

Вот опять сюда идут

Девчонки и мальчишки

Здравствуй, доктор Айболит!

Здравствуйте, ребята?

Что случилось? Что болит?

Есть и йод и вата.

Боли, доктор, в голове.

Помогите, доктор, мне.

Не хочу я даже сладость —

Вот какая везде слабость...

Сейчас осмотр я проведу,

Чем смогу — тем помогу.

Ручки слабые, ножки тоже.

Так-так, на что ж это похоже?

Ну-ка рот открой по- шире:

Раз и два, и три, четыре.

**Дети:**

Надо дать ему таблетки!

В нос закапать из пипетки!

Надо выпить порошок!

Антибиотиков мешок!

Надо дать ему микстуру,

Справку дать от физкультуры!

**Айболит:**

Нет, ребята, в этом вы

Совершенно не правы!

Ваши знания видны,

Но таблетки вам вредны.

Организм ваш молодой —

Сам он справится с бедой

Только чуда вы не ждите:

Себе сами помогите!

А помощников не счесть!

Травы лечащие есть,

Завари и пей, когда

Подойдет к тебе беда.

Баня с паром, кипятком,

Веником и лежаком...

**Мальчик:**

Нет! Сегодня я купался!

Без ушей чуть не остался,

**Айболит:**

Нет, так нет!

Тогда скорей

Чая с медом ты попей,

Иль с вареньем из малины,

Или с соком из рябины.

У природы есть секрет,

Как быть здоровым много лет.

Солнце, воздух и вода

Помогают нам всегда!

Так что, мальчик, подымайся

И за дело принимайся.

У тебя болезней нет?!

Дам тебе такой совет:

Спортом больше занимайся,

К докторам не обращайся.

Ты к занятиям готов?

(Мальчик кивает головой.)

До свиданья, будь здоров!

Мальчик:

Вот спасибо, доктор, вам.

Каждый должен

Думать сам

Как здоровье сохранить

И болезни победить!..

**6. Танец «Колобок»**

**Дети:**

Айболит! От всей души

Тебе спляшут малыши...

(Танцуют первоклассники.)

Айболит:

Вот спасибо!

А сейчас

Подошел обеда час

Я режим не нарушаю

В гости вас всех приглашаю!

(Айболит уводит ребят.)

1. **Режим питания**

*Выходит Карлсон с трехлитровой банкой варенья.*

**Карлсон:**

Еще ложечку одну...

Ой! Ушла она ко дну.

А! Залезу прямо так —

Я руками есть мастак!

(Карлсон лезет в банку рукой и облизывает пальцы.)

**Карлсон:**

Пообедал я отлично.

Этим джемом земляничным.

Третью банку съел с утра.

А теперь лететь пора...

(Ищет кнопку на животе, но мотор не заводится. Хватается одной ру­кой за голову, другой - за живот.)

**Карлсон:**

Мама! Что же такое творится?!

Мотор мой не хочет никак заводиться.

**Дети** *(подходят к Карлсону):*

Здравствуй, Карлсон!

**Карлсон:**

Привет...

**Дети:**

Что грустишь ты? Дай ответ.

**Карлсон:**

Я обкушался варенья!

А еще было печенье.

Торт и множество конфет:

Очень вкусным был обед.

А теперь мотор заглох...

Ох, зачем я ел пирог?..

Дети:

Где же ты сегодня был?

**Карлсон:**

Слон обедать пригласил,

Отказать ему не смог.

Ох, зачем я ел пирог?

**Дети:**

Да, друзья, на первый взгляд,

Стал Карлсончик толстоват.

Разве можно столько есть?

На диету нужно сесть!

**Карлсон:**

Чтобы сесть, нужна кровать,

А до дома не достать.

Кто б на крышу влезть помог…

Ох, зачем я ел пирог?

Мальчик:

Кто пройдет по крыше путь,

Чтобы глазом не моргнуть?

Все ступеньки сосчитать,

Чтобы Карлсона поднять?

Девочка:

Есть такие молодцы!!!

Молодцы и девицы!

Мы от вас не отстаем:

Все рекорды вместе бьем!

Это только говорится

Что девчонки слабый пол!

У нас теперь, как за границей:

Женский бокс есть и футбол!

Карлсон:

Не спорьте!

Если б я пирог не ел,

То, конечно же, взлетел!

У меня горячий лоб,

Айболит:

А все жадности микроб.

Если б не было его:

Не случилось б ничего!

Дети:

Карлсон! Ты не ворчи!

Лучше о еде молчи!

Сам во всем ты виноват:

Ел и ел ты все подряд!

Карлсон:

Ямужчина в цвете лет,

Ну а вам и дела нет!

Все — настал последний вздох!

Ох, зачем я ел пирог...

Айболит:

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты —

В малых количествах детям нужны.

Запомни, Карлсон, простой наш совет;

Здоровье одно, а второго-то нет!

Карлсон:

Спасибо, ребята!

Теперь буду знать

И строго питанья режим соблюдать.

Без помощи вашей совсем бы засох.

Ох, зачем же я съел тот огромный пирог?

**Дети:**

Когда похудеешь, ты к нам прилетай.

Пляски и танцы учить начинай!

На пользу движение, музыка, смех.

Смотри, как ребята радуют всех...

(танец)

Теперь потихоньку на крышу пойдем

И сказочный домик Карлсона найдем.

Карлсон:

Прощайте, друзья!

В путь на крышу готов.

Дети:

Зачем же он ел этот вкусный пирог?

**8.О пользе физкультуры и спорта.**

*Все уходят. Появляется Незнайка.*

Незнайка:

Прыгают тут целый день.

Танцевать мне было б лень.

Пусть девчонки ноги крутят,

А мальчишек пусть не мутят.

Спортом танцы не назвать!

Я бы стал в хоккей играть...

(Сзади подходят дети. Незнайка их не замечает.)

Прыгал бы в длину с шестом,

Стоял на месте с золотом!

Я бы... Я бы... Я бы взял

Штангу без труда поднял...

Ну а танцы - ерунда!

Подготовка не нужна!

Дети:

А-а, Незнайка к нам пришел,

Снова речь свою завел!

Незнайка:

Добрый день! Да, я скажу,

Просто с ужасом гляжу,

Просто не могу смотреть.

Как начнете плясать, петь!

Дети:

Не плясать, а танцевать!

Разницу пора бы знать!

Незнайка:

А зачем?

Знать и понимать

Ноги как передвигать?

Физкультурой я займусь:

Сорок раз я подтянусь!

Дети:

Ты — врунишка и зазнайка!

Ты все выдумал, Незнайка!

Мы в спортзале ежедневно

И признаем откровенно,

Что тебя у турника

Не видали мы пока.

Мы зимой в хоккей играли,

Но тебя не замечали.

Так, что нас не проведешь!

Ты все врешь, врешь, врешь!

Незнайка:

Да не вру я, а мечтаю.

В облаках я все летаю...

Дети:

На земле пора бы быть.

С физкультурою дружить.

Хилый, слабый ты, неловкий...

Приходи на тренировки,

Мы попробуем помочь...

Незнайка:

Заниматься мне невмочь!

Знаю ваши я зарядки:

Пальцы врозь, а вместе пятки!

Танцы - это чепуха!..

До свидания! Ха-ха!..

(Незнайка убегает.)

Айболит:

Не закрутишь ничем гайки

Ты такому вот Незнайке!

Чтобы сильным быть и ловким,

Помогают тренировки!

В нашей школе мы не только

Физкультурою живем.

Но еще мы тренировкой

Репетиции зовем.

Чтобы танец станцевать

Надо очень сильным стать!

Чтобы в танце был успех,

Нужно прыгать выше всех!

Чтобы элегантным быть,

Ловкость надо нам развить!

Чтобы руки-ноги гнуть,

Надо мышцы растянуть!

Танец - это тот же спорт,

А не отдых, не курорт!

(танец)

Дети:

В нашем доме все танцуют,

Аеще поют, рисуют,

Лепят, строят, изучают:

Ничего не упускают!

Но здоровье выше всех —

Нам оно дает успех!

И в учебе, и в труде:

С физкультурою везде!

Дети:

Кто ты, парень, подходи…

**Заяц:**

Я заяц из «Ну, погоди!».

Устал я от волка скрываться,

Хочу у вас спортом заняться.

Чтоб сильным и ловким стать

Чтоб волка я мог побеждать!

**Дети:**

Вот он сидит - директор наш.

Документы ему отдашь.

Завтра в школу приходи,

С собой форму приноси.

Будешь много заниматься —

Станешь самым сильным в школе,

И, конечно же, на воле

Волк к тебе не подойдет,

Стороною обойдет...

**Заяц:**

Берегись, серый волк,

Заплачу тебе я долг!

Вот как лапой размахнусь...

Ой, не могу, еще боюсь!

**Дети:**

Лапы лучше приготовь,

Для того чтоб хлопать вновь.

Есть у нас один танцкласс:

Он станцует и для вас...

(танец)

IX. Заключительная часть

Айболит:

Друзья! Нам прощаться настала пора,

Но чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек!.

Будьте здоровы!

Игра по станциям

**Тема. Путешествие на поезде «Здоровье».**

Основные этапы игры по станциям:

1. Организационный момент (сбор участников мероприятия в актовом зале, сообщение темы, формирование команд).
2. Конкурс «Приветствие команд».
3. Прохождение станций.
4. Подведение итогов, награждение команд.
5. **Организационный момент**

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Путешествие будет проходить по станциям. Каждая команда получает путевой лист с названием станций. Выполнив задание на одной станции за определенное время, вы перемещаетесь по путевому листу на другую. Начальник станции ставит баллы за правильное выполнение задания. Побеждает та команда, которая наберет самое большое количество баллов (три призовых места, призы за участие). Штрафные очки: минусуются за: шумное поведение на конкурсах и в пути; несвоевременное прибытие; грубость. Станции располагаются на первом этаже, третьем, в столовой, в спортзале. На дверях таблички с названиями.

Составление и название команд (8 команд, от каждой группы по 1- 2 воспитанника в каждую команду). Выдача капитанам путевого листа.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Путевой лист.  Название команды: | | | | |
| №  п/п | Название станции | Оценка | штраф | Общий балл, подпись |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8. | Лесная аптека  Спортивная  Творческая  Кафе  Мойдодыр  Скорая помощь  Неболейка  Загадочная |  |  |  |

1. **Конкурс «Приветствие команд».**
2. **Прохождение станций.**
3. **Станция « Лесная аптека».**

Оборудование: иллюстрации лекарственных растений, птиц, животных, насекомых.

1. Какими лекарствами делится с человеком пчела? (Мед излечивает простудные и кожные заболевания, пчелиный яд - обезболивающее средство, прополис снимает воспаление.)
2. От чего может вылечить домашняя кошка? (В семьях, где живет кошка, реже бывают сердечно-сосудистые заболе­вания.)
3. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар? (Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, они способствуют снижению
4. кровяного давления. Кроме того, они вырабатывают вещество герудин, предотвращающее свертывание крови.)
5. Черная икра - роскошь или лекарство? (Черная икра повышает количество гемоглобина в крови, кроме того, ее употребляют для восстановления сил прооперированных больных.)
6. Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир? (Рыбий жир содержит витамин Д, который необходим для правильного формирования скелета.)
7. Какое животное лечит от рака?
8. (Для лечения опухолей современная медицина использует акулий хрящ.)
9. Из шерсти каких животных человек изготовляет лечебную одежду? (Шерстяные жилеты и платки из собачьей и верблюжьей шерсти помо­гают от приступов радикулита.)
10. Каких ядовитых змей и для чего выращивает человек? (Яд кобры является хорошим болеутоляющим средством и помогает больным, страдающим бронхиальной астмой, стенокардией; яд гремучей змеи используют при лечении эпилепсии; яд гадюки обладает кровооста­навливающими свойствами.)
11. Почему в бане парятся березовым веником? (Листья березы убивают болезнетворные микробы.)
12. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назови­те его... (Сосна.)
13. Какие растения используют для остановки кровотечения? (Пастушья сумка, крапива, тысячелистник.)
14. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ - койгйатные растения; подорожник, календула, капуста.)
15. Какие растения используют при сердечном приступе? (Настойка лан­дыша, корней валерианы, пустырника.)
16. Какие растения используются как жаропонижающие средства? (Ма­лина, лимон.)
17. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечни­ка? (Подорожник, плоды черемухи, черники.)
18. **Станция «Спортивная».**
19. Из пяти комплектов выбирается одна карточка (не видно названия) произвольно и проводится в течение двух минут гимнастика.

* Показать комплекс гимнастики для глаз.
* Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.
* Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).
* Показать комплекс гимнастики на осанку, сидя на стуле, используя его как опору.
* Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

1. Выполните задания:

* Забрось мяч в корзину (каждый по3 попытки).
* Набрось кольцо (каждый по3 попытки).
* Попади в мишень (дротики, каждый потри попытки).
* Прыжки на скакалке за минуту (2 участника команды).
* Отжаться от пола (2 участника команды).

1. **Станция «Творческая».**

Нарисуй плакат «Мы выбираем здоровый образ жизни».

1. **Станция «Кафе».**

1). Раздаются рисунки с изображением и названием растения. Команда должна назвать блюда, которые можно приготовить из них.

* Цикорий - корни цикория используют для заварки напитка, анало­гичного кофе.
* Лотос - семена, корневища лотоса жители Китая, Индии, Японии до сих пор используют для изготовления муки, сахара, крахмала, масла. Из корневищ варят суп или используют в виде гарнира.
* Крапива - суп из крапивы, салат из листьев.
* Борщевик - блюдо из борщевика напоминает куриный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.
* Дуб - из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи, кофе.
* Одуванчик - салат из листьев одуванчика, вино, корни одуванчика могут заменить кофе, чай.
* Черемуха - из ягод черемухи пекутся пироги, варятся кисели, сок ис­пользуется для вина и напитков.
* Лопух - корень лопуха может заменить морковь, петрушку. Можно есть сырым, жареным.
* Дикий лук, чеснок - употребляют как витаминное средство.

2). «Меню для школьника».

На столе перечень блюд, обеспе­чивающих сбалансированный рацион питания. Необходимо составить меню, включающее завтрак, обед, полдник и ужин, это должно быть меню для школьника, включающее в себя продукты из разных стилей питания.

Список продуктов:

* салат из капусты и моркови;
* винегрет;
* пирожки;
* вареный картофель;
* жареная рыба;
* отварная говядина;
* борщ;
* хлеб;
* блины;
* сыр;
* гречневая каша;
* колбаса;
* чай;
* кисель;
* кисломолочные продукты.

1. **Станция «Мойдодыр».**
2. Назовите болезни "грязных рук".

(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), ту­беркулез.)

1. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллез и др.)
2. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организ­ма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)
3. Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулезом, дифтерией? (Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды.)
4. Как избежать заболевания педикулезом? (Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья.)
5. Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)
6. Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место? (Возможно, что это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного клеща. Необходимо срочно обратиться к дер­матологу.)
7. Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор, в жару нельзя находиться на солнце.)
8. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (Зубы будут неровными.)
9. Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, хромота, кашель.)
10. Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алко­голя? (Расширяются сосуды - красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка.)
11. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица и глаз, зрачки расширенные, агрессивность, худоба, бледность, зрачки прыгающие.)
12. Как часто и зачем нужно мыть голову? (Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5-7 дней.)
13. Объясните, почему нельзя грызть ногти. (Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гель­минтов.)
14. Как в лесу обойтись без мыла? (Трутовики, "собачье мыло", зола, мыльнянка.)
15. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба.)
16. Как спастись от комаров? (Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черемухи.)
17. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба.)
18. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. (Земляника лесная.)
19. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения борода­вок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
20. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник.)
21. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании - кожа становится нежной, бархатистой. (Цветы ромашки.)
22. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (Репейное масло.)
23. **Станция «Скорая помощь****».**

* Остановить кровотечение (артериальное, венозное) с помощью жгута.
* Оказать первую помощь при переломе.
* Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.
* Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.
* Оказать первую помощь утопающему.

1. **Станция «Неболейка».**

1). Собери пословицы о здоровье.

Участники получают карточки красного цвета, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек крас­ного и синего цвета верно сложить пословицы.

|  |  |
| --- | --- |
| Здоров будешь - | все добудешь |
| Крепок телом - | богат и делом |
| Здоровье дороже | золота |
| Здоровому | врач не надобен |
| Застарелую болезнь | трудно лечить |
| Держи голову в холоде, живот в голоде, | а ноги в тепле |
| Двум смертям не бывать, | а одной не миновать |
| Лук семь | недугов лечит |
| Спи камешком, | вставай перышком |
| Чистота - | половина здоровья |
| Где тонко, | там и рвется |
| Живи разумом, | так и лекаря не надо |

2). Собери пазлы о здоровье.

***Правильное питание***



***Гигиена человека***



***Вредные привычки***

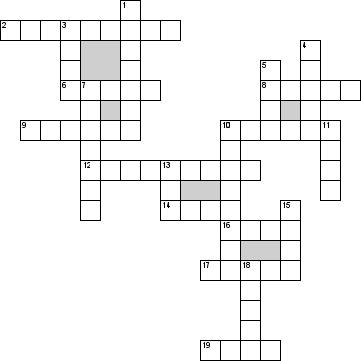


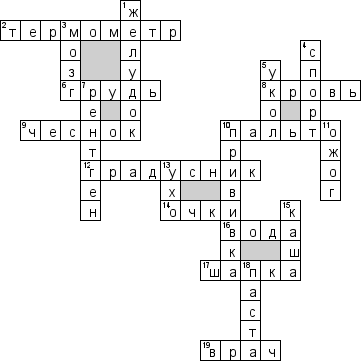
***Спорт***



1. **Станция «Загадочная»**

* кроссворд (для старших ребят)
* загадки (для младших ребят)





**По вертикали**

1. В него попадает вся пища для переваривания

3. Главный орган умников

4. Любимое занятие гимнастов, футболистов, плавцов

5. Что делают шприцом

7. Медицинская фотография

10. Ее ставят, чтобы не заболеть

11. Травма, которую может получить человек при небрежном обращении с огнем

13. Орган слуха

15. Молочная еда из крупы, которую не любят некоторые дети

18. Бывает шоколадная и строительная, а бывает зубная

**По горизонтали**

2. Прибор для измерения температуры воздуха

6. На прогулке не забудь. Закрывать от ветра…

8. Ее сдают на анализы

9. Маленький, горький, луку брат

10. Верхняя одежда для холодной погоды

12. Прибор для измерения температуры тела

14. Отгибаем две дужки, Цепляем за ушки, На носу восседаем, Читать помогаем

16. Меня пьют, меня льют, всем нужна я, кто я такая

17. Не расстанусь в день холодный Я с твоею головой, - А бываю легкой, модной, Яркой, теплой и большой

19. Педиатра ты не бойся,

Не волнуйся, успокойся,

И конечно же не плачь –

Это просто детский …

**Загадки.**

**Человек**

1. Не сеют, не сажают,  
   А сами вырастают.  
   (Волосы)
2. Есть у каждого лица  
   Два красивых озерца.  
   Между ними есть гора.  
   Назови их, детвора.  
   (Глаза)
3. Вот гора, а у горы  
   Две глубокие норы.  
   В этих норах воздух бродит,  
   То заходит, то выходит.  
   (Нос)
4. Если б не было его,  
   Не сказал бы ничего.  
   (Язык)
5. Пять братьев –  
   Годами равные,  
   Ростом разные.  
   (Пальцы)
6. День и ночь стучит оно,  
   Словно бы заведено.  
   Будет плохо, если вдруг  
   Прекратится этот стук.  
   (Сердце)
7. Коль спектакль был хороший,  
   Громко хлопаем в ...  
   *(ладоши)*
8. Превратятся скоро в когти  
   Неподстриженные ...   
   (ногти)
9. В щель пролезешь без хлопот,  
   Если втянешь свой ...   
   *(живот)*
10. Быть сутулой не должна  
    Наших школьников ...   
    *(спина)*
11. Даже взрослому уж сыну  
    Трёт мочалкой мама ...  
    *(спину)*
12. Нашей жизни нет конца,  
    Коль стучат у нас ...   
    *(сердца)*
13. В середине человечка  
    День и ночь стучит ...   
    *(сердечко)*
14. Это детишкам уже не секрет:  
    Кости все вместе зовутся...  
    *(скелет)*
15. На носу, щеках Танюшки  
    По весне цветут...  
    *(веснушки)*
16. Вы, ребята, на пороге  
    Вытирайте чище ...  
    *(ноги)*
17. Спотыкушка наша Ленка -  
    Вновь в зелёнке вся ...   
    *(коленка)*
18. Любят труд, не терпят скуки,  
    Всё умеют наши ...   
    *(руки)*

**Спорт и отдых**

1. Этот конь не ест овса.  
   Вместо ног – два колеса.  
   Сядь верхом и мчись на нем,  
   Только лучше правь рулем.  
   (Велосипед)
2. Сначала дерево свалили,  
   Потом нутро ему долбили,  
   Потом лопатками снабдили  
   И по реке гулять пустили.  
   (Лодка)
3. Силачом я стать хочу.  
   Прихожу я к силачу:
4. - Расскажите вот о чем –  
   Как вы стали силачом?  
   Улыбнулся он в ответ:  
   - Очень просто. Много лет  
   Ежедневно, встав с постели,  
   Поднимаю я …  
   (Гантели)
5. На олене, на коне  
   Хорошо кататься мне!  
   Не по тундре, не по лугу –  
   Еду я по чуду-кругу.  
   Я скачу, я лечу,  
   Я в восторге хохочу!  
   (Карусель)
6. Он качалка и кровать,  
   Хорошо на нем лежать.  
   Он в саду или в лесу  
   Покачает на весу.  
   (Гамак)
7. Вверх – вниз, вверх – вниз,  
   Кататься хочешь –  
   На нас садись.  
   (Качели)
8. - Не пойму, ребята, кто вы?  
   Птицеловы? Рыболовы?  
   Что за невод во дворе?  
   - Не мешал бы ты игре,  
   Ты бы лучше отошел.  
   Мы играем в …  
   (Волейбол)
9. Два коня у меня,  
   Два коня.  
   По воде они возят меня.  
   А вода тверда,  
   Словно каменная!  
   (Коньки)
10. Два березовых коня  
    По снегам несут меня.  
    Кони эти рыжи,  
    А зовут их …  
    (Лыжи)
11. Ой, насыпало снежка!  
    Вывожу коня-дружка.  
    За веревочку-узду  
    Через двор коня веду,  
    С горки вниз на нем лечу,  
    А назад его тащу.  
    (Санки)
12. Я катаюсь на нем  
    До вечерней поры,  
    Но ленивый мой конь  
    Возит только с горы,  
    А на горку всегда  
    Сам пешком я хожу  
    И коня своего  
    За веревку вожу.  
    (Санки)
13. И в тайге, в океане  
    Он отыщет путь любой.  
    Умещается в кармане,  
    А ведет нас за собой.  
    (Компас)
14. 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, угадай-ка!  
    (Спортзал)
15. По пустому животу  
    Бьют меня невмоготу;  
    Метко сыплют игроки  
    Мне ногами тумаки.  
    (Футбольный мяч)
16. На квадратиках доски  
    Короли свели полки.  
    Нет для боя у полков  
    Ни патронов, ни штыков.  
    (Шахматы)
17. Когда апрель берет свое,  
    И ручейки бегут звеня,  
    Я прыгаю через нее,  
    А она – через меня.  
    (Скакалка)

**V.Подведение итогов (выставка плакатов, ответное слово жюри, награждение команд).**