**Сценарий игры – соревнования**

**«Остров здоровья»**

**среди образовательно-оздоровительных лагерей**

**г. Комсомольска-на-Амуре**

*(Звучат мелодии о здоровье и спорте.)*

**Ведущая:** Добрый день, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Мы рады приветствовать вас на городском конкурсе «Остров здоровья» среди оздоровительно-образовательных лагерей г. Комсомольска-на-Амуре.

В век технического прогресса и развития космических технологий неизменно самым дорогим и важным остается Здоровье.

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь за деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты и желания. Все мы хотим вырасти крепкими, здоровыми, и как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию, чтобы достичь долголетия.

Надеемся, что наша сегодняшняя игра еще раз подтвердит важность здорового образа жизни и покажет, насколько вы здоровы, бодры, сильны и что вы знаете о своем здоровье и о том, как его беречь.

Мы отправимся с вами в путешествие по «Острову здоровья» и посетим его достопримечательности:

1. «Водопад здорового образа жизни»
2. «Лекарственный лес»
3. «Озеро хорошего настроения»
4. «Мыс физкультуры»
5. Горы прекрасного настроения»,

**Ведущая:** Но перед тем, как отправиться на встречу приключениям нам надо познакомиться с командами-путешественницами.

*(Команды – участницы озвучивают свое название и девиз.)*

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущая:** Сейчас все команды получат карту Острова здоровья со своим индивидуальным маршрутом. На каждом объекте острова вас ждут различные задания и испытания.

А начнем мы наше путешествие с Разминки – Зарядки для ума.

Я буду задавать вам вопросы, а вы все дружно отвечайте. Вот мы и проверим вашу готовность к путешествию.

Вопросы:

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? **ДА**

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? **НЕТ**

Правда ли, что бананы поднимают настроение? **ДА**

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? **НЕТ**

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? **ДА**

Вредит ли курение организму? **ДА**

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? **НЕТ**

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? **ДА**

*(Все команды дружно отвечают на вопросы.)*

**Ведущая:** Вижу, что команды готовы к путешествию по Острову здоровья. Отправляйтесь в путь. Желаем вам удачи!

*(Команды получают карту острова и отправляются по объектам.)*

**«Водопад здорового образа жизни»**

**Задание:** Команда получает бланк с напечатанной первой частью пословицы или крылатого выражения, посвященного здоровому образу жизни, а также отдельные вторые части. Участникам необходимо за определенное время правильно соединить первую и вторую часть пословицы. Задача усложняется тем, что среди вторых частей есть и неправильные, не относящиеся к этим фразам выражения.

1. Чистота – **залог здоровья**.
2. Курить – **здоровью вредить**.
3. Болен лечись, а здоров – **берегись**.
4. Здоровье в порядке – **спасибо зарядке**.
5. Здоров будешь – **всё добудешь**.
6. Если хочешь быть здоров – **закаляйся**.
7. Береги платье снова – **а здоровье смолоду**.
8. В здоровом теле – **здоровый дух**.
9. Здоровье – **дороже денег**.
10. Кто не курит, кто не пьет – **тот здоровье бережет**.

**«Лекарственный лес»**

**Задание:** Команда получает тестовые задания о лекарственных растениях. Задача участников дать как можно больше правильных ответов.

**Тест:**

Этим летом мы отдыхали в загородном спортивном лагере. Мы много тренеровались, а также принимали участие в различных мероприятиях.

Одним из них был двухдневный поход на гору, являющейся местной достопримечательностью.

1. Наш путь лежал через труднопроходимый лес, и мальчик Миша споткнувшись о старый пень, упал и сильно поранил колено.

Как выдумаете, какое растение мы приложили к его ране?

*(подорожник)*

1. Наш подъем на гору был очень долгим и несколько ребят натерли ноги. Как вы думаете, какое растение мы использовали вместо ваты, чтобы смягчить место натертости?
* Одуванчик
* Лопух
* *Мох сфагнум*
* Ландыш
1. У одного из мальчиков натертый мозоль лопнул и стал нарывать. Как вы думаете, лист какого растения нам пришлось приложить к его ране?
* Лист одуванчика
* Лист подорожника
* *Лист лопуха*
* Лист чистотела
1. Наш путь был настолько сложным, что когда наступил обед, от усталости у нас совсем не было аппетита, и тренер рассказал нам о растении, отвар из корня которого повышает аппетит. Как вы думаете какого?
* Ромашки
* Черемши
* *Одуванчика*
1. Воду для приготовления пищи мы набрали из горного ручья, который казался нам кристально чистым. Но на всякий случай для очищения воды мы бросили в нее веточку одного растения. Как вы думаете какого?
* Сирени
* Пижмы
* Тысячелистника
* *Черемухи*
1. На обед у нас была походная каша и чай. Как вы думаете, листья каких растений мы добавили в чай, чтобы он получился ароматным и полезным?

*(малины, смородины, липы)*

1. Пока мы поднимались на гору, тренер рассказывал нам о том, как много полезных лекарственных растений можно найти в лесу.

Например, есть ядовитое растение, которое используется в качестве глазных капель? Какое?

* Волчья ягода
* *Вороний глаз*
* Пижма
* Чистотел
1. Также есть растение, ярко желтым соком которого, выводят бородавки, лечат сыпь и чесотку. Какое?

*(чистотел)*

1. Ну а если у вас заболело горло, его полоскают отваром из одного замечательного цветка. Как вы думаете какого?

*(ромашка)*

1. К вечеру мы уставшие, но очень довольные добрались до вершины. Разбили лагерь, поужинали и устроились у костра, распивая чай из растения с шипами и красивыми цветами, отвар из ягод которых придает человеку силы и снабжает организм витаминами. Как вы думаете, что за растение?
* Малина
* Брусника
* Калина
* *Шиповник*

Поход стал для нас замечательным приключением, в котором мы узнали много нового и интересного о том, что нас окружает.

Это лето запомнится нам надолго!!!

**«Озеро хорошего самочувствия»**

**Задание:** Конкурс проводится в виде эстафеты. Команда выстраивается на линии старта, где находится белый халат и косынка с красным крестом. В условном месте находятся два «пострадавших». Один получил кровоточащую рану на ноге, другой – солнечный удар. Задача участников: по очереди надев халат с косынкой, добежать до импровизированной аптеки, взять медикаменты, необходимые в том или ином случае, донести их до пострадавших, а затем вернуться к команде и передать эстафету следующему участнику. Задача усложняется тем, что в аптеке есть средства, которые не нужны при оказании первой медицинской помощи в данных случаях.

Кровоточащая рана: перекись водорода, вата, бинт, йод, зеленка, пластырь, вода.

Солнечный удар: кусочек ткани, холодная вода, нашатырный спирт, минеральная вода, вата.

**«Мыс физкультуры»**

**Задание:** Немаловажную роль для укрепления здоровья играют занятия спортом и физическими упражнениями. На Мысе физкультуры мы проверим в какой физической форме находятся наши участники.

Командам необходимо преодолеть импровизированную полосу препятствий: кочки, брёвна, ручей, озеро с рыбой. Эстафетной палочкой в данном состязании служит походный рюкзак.

**«Горы прекрасного настроения»**

**Задание:** Говорят: «В здоровом теле – здоровый дух», а значит, всегда бодрое и веселое настроение. Улучшить свое настроение командам поможет музыкальный конкурс.

Задача участников отгадать по фонограмме детскую песню и пропеть хотя бы куплет или припев из нее.

 После прохождения всех станций команды собираются в Доме творчества.

*(Подводятся итоги. Проводится награждение.)*

**Ведущая:** Дорогие ребята! Благодарим всех за участие в нашем конкурсе.

 Желаем всем за лето набраться здоровья, сил, подрасти и отдохнувшими вернуться в школу!

Будьте все здоровы! До свидания, до новых встреч!