**Путешествие на поезде "Здоровье"**

**Цели:**

*формировать сознательное отношение к своему здоровью;*

*закреплять и обогащать знания о ЗОЖ, окружающем мире;*

*формировать волевые качества, потребность в занятии спортом;*

*пропаганда вредных привычек.*

**I станция «Зеленая аптека»**

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки – иллюстрации.

Плакат:

Одуванчик, подорожник,  
Василек, шалфей и мята.  
Вот зеленая аптека  
Помогает вам, ребята!

Вопросы:

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).
2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (Липа, первоцвет, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца).
3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? (Аир, валериана, девясил, женьшень, лопух, солодка),
4. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина).
5. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? (Белладонна, дурман, ландыш майский).
6. Это прозвище недаром у красивого цветка,  
   Капля сочного нектара и душиста и сладка,  
   От простуды излечиться  
   Вам поможет …….. (Медуница)
7. Появились бубенчики -  
   Белые горошки.  
   Распустились колокольчики  
   На зеленой поляне. (Ландыш майский)
8. Почему в бане парятся березовым веником? (Фитонциды листьев березы убивают микробы).
9. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его? (Сосна).

**II станция «Мойдодыр»**

1. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба).
2. Как спастись от комаров? (Дымовая завеса, ветка ромашки, запах гвоздики, черемухи).
3. Какое дерево избавляет ноги от запаха пота? (Кора дуба).
4. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой? (Земляника).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем умываются, моют голову? (Чистотел).
6. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе? (Лопух, подорожник).
7. Листья этого растения обжигают нас,  
   Сок листьев этого растения спасает нас.  
   Весной его используют на суп,  
   Голову мыть его отваром – волосы растут. (Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос).
8. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании кожа становится бархатной. (Цветы ромашки).
9. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (Репейное масло).

**III станция «Кафе «Робинзон».**

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Дети должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

1. Крапива – суп, салат.
2. Борщевик – напоминает куриной бульон, листья похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды).
3. Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи.
4. Одуванчик – салат из листьев, варенье, чай.
5. Черемуха – ягоды добавляют в пироги, варят кисель, напитки.
6. Лопух – корень заменяет морковь, петрушку.
7. Дикий лук, чеснок – витаминное средство.

**IV станция «Скорая помощь»**

1. Остановить кровотечение с помощью жгута.
2. Оказать первую помощь при переломе.
3. Какие растения используют для остановки кровотечения? (Пастушья сумка, крапива, тысячелистник).
4. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, подорожник, календула, каланхое, капуста).
5. Какие растения используют при сердечном приступе? (Настойка ландыша, валерианы, пустырника).
6. Какие растения используются как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).
7. Какие растения используются при расстройстве желудка, кишечника? (Подорожник, черемуха, черника – плоды).
8. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе.
9. Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.

**V станция «Спортивная»**

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.
2. Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.
3. Показать комплекс гимнастики на внимание.
4. Показать комплекс гимнастики на релаксацию (расслабление).
5. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.
6. Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры (Хоккей, фигурное катание, лыжи, биатлон).
7. Назвать виды спорта, входящие в Летние Олимпийские игры (Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипед).
8. Что такое культуризм? (Развитие определенных мышц тела).

**VI станция «Неболейка»**

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни «грязных рук» (Желудочно-кишечные расстройства, дизентерия, гепатит (желтуха)).
3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (Холера, дизентерия, гепатит, сальмонеллез, гельминты).
4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (Резкое охлаждение может вызвать ангину).
5. Как избежать заболевания педикулезом? (Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в чужую постель).
6. Почему нельзя гладить незнакомых собак? (Возможно заражение глистами, блохами, лишаем).
7. Признаками какого заболевания может быть покраснение, зуд? (Возможна чесотка, обратиться к врачу).
8. Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор и не находиться долго на солнце).

**VII станция «Вредные привычки»**

На плакате аккуратно одетый, причесанный человек. Сверху плаката - накладные рисунки к вопросам. При ответе на вопрос о вредных привычках убираются соответствующие картинки и остается только рисунок на плакате.

Ведущая: Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (Зубы будут неровными, инфекции,…).
2. Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель).
3. Как влияет на здоровье и внешний вид употребление алкоголя? (Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка).
4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица и глаз, расширенные зрачки, агрессивность, худоба, бледность, прыгающий взгляд).
5. Как часто и зачем нужно мыть голову?
6. Подружка просит Вас дать ей свою расческу. Что Вы сделаете?  
   - Предложите ей свою расческу – 0 баллов;  
   - Отдадите ей расческу, но потом ей пользоваться не будете, пока не помоете – 1 балл;  
   - Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами – 3 балла;
7. Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями микробы, яйца глистов).
8. Почему нельзя брать в рот несъедобные предметы? (Можно проглотить, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями).
9. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибком).

**VIII станция «Клуб закаливания»**

Оборудование: губка, полотенце, мыло, ведро, тазик, вода, табличка «Водные процедуры»:

1. Умывание холодной водой лица,
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание всего тела.
4. Холодные ванны ног.
5. Купание в водоеме.
6. Контрастный душ.
7. Обтирание до пояса.

Выберите правильный ответ:

Вы решили закаливать свой организм. С чего начнете?

* Посоветуетесь с врачом и родителями.
* Начнете обливание холодной водой всего тела.
* Будете купаться в реке пока не замерзнете.

**VIII станция «Туристическая»**

Узкая тропинка.

Обозначают 2 узкие «тропинки» длиной 3 – 6 м и шириной 25 см (шнурами, веревками, мелом). Тропинки заканчиваются кругом в 1м.

В каждой команде равное и четное количество участников. По команде «Марш» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т.е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы оставить там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара, не выходя за «тропинку» (штраф 1 очко).

Переправа. (Тренировка равновесия).

Переправляется по бревну (дереву) каждый участник отдельно. За сход с переправы начисляется штрафное очко.

Бег по кочкам.

По команде ребята бегут наперегонки по «кочкам», которые обозначены кругами или расчерчены мелом. Круги располагаются на расстоянии 80-100 см.

Участники штрафуются, если наступят на границу круга или за его пределы. В таком случае игрок возвращается на старт и начинает бег сначала.

Укладка рюкзака.

По команде укладывают рюкзак с туристическими принадлежностями. Затем застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!». Проверяется руководителем, он штрафует за ошибки.

Тяжелые вещи внизу. Мыло, кружка – в боковых карманах.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. НАГРАЖДЕНИЕ**

**Министерство Социального развития**

**ГБУ СО Социально – реабилитационный центр для**

**несовершеннолетних «Надежда».**

**Путешествие на поезде**

**«Здоровье».**

***Подготовила воспитатель: Куангалиева Г.Ю.***