

**путешествие на поезде “здоровье”**

**I. Подготовка к мероприятию.**

Классам дается задание – подготовиться к викторинам. Название викторины – название “станции”.

О б о р у д о в а н и е и и н в е н т а р ь:

– таблички “станций”;

– бинты, жгуты, спортивный инвентарь;

– цветные жетоны (1–5 баллов);

– лекарственные растения;

– картинки и гербарий, цветки лекарственных растений.

Выбирают команды от класса – 6–8 человек (по договоренности) и группу поддержки (от болельщиков).

**II. Проведение мероприятия.**

**Ход путешествия**

**1. Организационный момент. Слово ведущего.**

**Ведущий.** Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде “Здоровье”. Каждый класс размещается в двух вагончиках: в 1-м – команда, 2-м – болельщики. Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, – по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем (переход) в течение 2–3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Время прибытия на каждую станцию указано в маршрутном листе вашей команды. Капитаны команд получают маршрутные листы.

Начало мероприятия – 8 часов 45 минут.

Ш т р а ф н ы е с а н к ц и и (очки минусуются):

– за шумное поведение на конкурсах и в пути;

– несвоевременное прибытие;

– грубость.

Станции располагаются на первом этаже и в актовом, спортивном залах, столовой. На дверях – таблички с названиями станций; в кабинетах – жюри. Вопросы викторины оцениваются для команды от 1 до 3 баллов, болельщиков – 1 балл.

**2. Проведение викторин (путешествие по станциям).**

**Станция “Зеленая аптека”.**

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки-иллюстрации. Плакат с надписью:

 Одуванчик, подорожник,

 Василёк, шалфей и мята –

 Вот зелёная аптека

 Помогает вам, ребята!

В о п р о с ы в и к т о р и н ы:

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 весенний, тмин песчаный, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца.)*

3) У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? *(Аир, валериана, девясил, женьшень, родиола розовая, лопух, солодка.)*

4) Родовое латинское название этого растения “центауре” произошло от древнегреческого мифического существа Центавра (Кентавра), который соком растения залечивал раны, нанесенные Гераклом. А как по-русски называется это растение? *(Василёк.)*

5) У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? *(Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина.)*

6) Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? *(Белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пятнистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная.)*

7) Это прозвище недаром у красивого цветка.

 Капля сочного нектара и душиста, и сладка.

 От простуды излечиться

 Вам поможет… (*медуница*).

8) Появились бубенчики –

 Белые горошки.

 Распустились колокольчики

 На зелёной ножке. (*Ландыш майский.*)

9) Почему в бане парятся берёзовым веником? *(Листья берёзы убивают болезнетворные микробы.)*

10) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его… *(Сосна.)*

**Станция “Мойдодыр”.**

В о п р о с ы в и к т о р и н ы:

1) Как в лесу обойтись без мыла? *(Трутовики, “собачье мыло”, зола, мыльнянка.)*

2) Чем чистить зубы в лесу? *(Древесным углем, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба.)*

3) Как спастись от комаров? *(Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черёмухи.)*

4) Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? *(Кора дуба.)*

5) Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. *(Земляника лесная.)*

6) Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. *(Чистотел.)*

7) Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. *(Лопух, подорожник.)*

8) Листья этого растения обжигают нас,

 Сок из листьев этого растения спасает нас.

 Весной его используют на суп.

 Голову мыть его отваром – волосы растут.

*(Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос.)*

9) Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его. *(Цветы ромашки.)*

10) Масло этого растения втирают в кожу голову, чтобы волосы лучше росли. *(Репейное масло.)*

**Станция “Кафе “Робинзон”.**

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

О т к р ы т к и с и з о б р а ж е н и е м:

1) Водяной орех – чилим. *(Плоды этого растения размалывают и используют для выпечки лепёшек).* Обитатель озёр.

2) Цикорий – корни его используют для заварки напитка, аналогичного кофе.

3) 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.

4) Крапива – суп из крапивы, салат – из листьев.

5) Борщевик – блюдо из борщевика напоминает куриный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

6) Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепёшки, оладьи, кофе.

7) Одуванчик – салат из листьев одуванчика, вино; корни одуванчика могут заменить кофе, чай.

8) Стрелолист – “лесной картофель”. Имеет вкус сырых орехов, в вареном виде напоминает горох, в печёном – картофель. Высушенные клубни перемалывают в муку, используют для приготовления киселя.

9) Черемуха – с ягодами черемухи пекутся пироги, варятся кисели, сок используется для вина и напитков.

10) Лопух – корень лопуха может заменить морковь, петрушку. Можно есть сырым, жареным.

11) Дикий лук, чеснок – употребляют как витаминное средство.

*Если остается время или дети не могли ответить на эти вопросы, то они могут привести еще примеры использования дикорастущих растений в пищу. За эти сведения они получают дополнительные баллы.*

**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, каланхоэ – комнатные растения; подорожник, календулу, капусту.)*

5) Какие растения используют при сердечном приступе? *(Настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.)*

6) Какие растения используются как жаропонижающие средства? *(Малина, лимон.)*

7) Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника? *(Подорожник, плоды черёмухи, черники.)*

8) Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.

9) Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.

10) Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?

**Станция “Спортивная”.**

З а д а н и я н а к а р т о ч к а х:

1) Показать комплекс гимнастики для глаз.

2) Показать комплекс изометрической гимнастики.

3) Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.

4) Показать комплекс гимнастики для развития внимания.

5) Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).

6) Показать комплекс гимнастики на осанку, сидя на стуле, используя его как опору.

7) Показать комплекс дыхательной гимнастики.

8) Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

*Из восьми комплектов выбирается одна карточка (не видно названия) произвольно, и в течение пяти минут проводится гимнастика.*

В о п р о с ы в и к т о р и н ы:

1) Назвать виды спорта, входящие в зимние Олимпийские игры. *(Хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон и т. д.)*

2) Назовите летние виды спорта. *(Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки.)*

3) Что такое колонетика, стретчинг? *(Упражнения на растягивание мышц и суставов тела.)*

4) Что такое культуризм? *(Вид спорта, при котором, чаще с помощью статических упражнений, развиваются определенные мышцы тела.)*

5) Кто такие йоги? Что вы знаете о гимнастике йогов?

**Станция “Неболейка”.**

В о п р о с ы в и к т о р и н ы:

1) Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

2) Назовите болезни “грязных рук”. *(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулёз.)*

3) Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках? *(Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней “грязных рук”.)*

4) Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? *(Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллёз и др.)*

5) Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? *(Потому что резкое охлаждения на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)*

6) Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулёзом, дифтерией? *(Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды.)*

7) Как избежать заболевания педикулёзом? *(Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья.)*

8) Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек? *(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)*

9) 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.)*

10) Как избежать солнечного удара? *(Носить головной убор, в жару нельзя находиться на солнце.)*

**Станция “Вредные привычки”.**

*Вывешивается плакат аккуратно одетого, причесанного человека (плакат учащиеся выполняют заранее). Кроме этого, к десяти вопросам викторины заранее готовятся накладные рисунки на тему “Вредные привычки”. При ответе на вопрос рисунки с изображением вредных привычек убираются, и остается только рисунок на плакате.*

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

Для этого ответьте на в о п р о с ы, используя данные рисунки.

1) Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? *(Зубы будут неровными.)*

2) Почему нельзя курить? *(Жёлтые зубы, запах изо рта, хромота, кашель.)*

3) Как влияет на здоровье и внешний вид человека 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, зрачки расширенные, агрессивность, худоба, бледность, зрачки прыгающие.)*

5) Как часто и зачем нужно мыть голову? *(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5–7 дней.)*

6) Подружка просит вас дать ей свою расчёску, чтобы поправить свою прическу. Что вы сделаете?

а) Предложите ей свою расчёску (0 баллов).

б) Отдадите ей расческу, но потом больше ей пользоваться не будете, пока не помоете (1 балл).

в) Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расчёсками (3 балла).

7) Объясните, почему нельзя грызть ногти? *(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)*

8) Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу? *(Смазывать внутри маслом или вазелином и затем чистить нос
1–2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате.)*

9) К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? *(Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно проколоть нёбо или щеку, заразиться болезнями.)*

10) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? *(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)*

**Станция “Клуб закаливания”.**

О б о р у д о в а н и е: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щётка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички “Водные процедуры”, снег на тарелке со льдом.

Т е к с т т а б л и ч е к “Водные процедуры:

1) Умывание холодной водой лица.

2) Умывание холодной водой до пояса.

3) Обливание холодной водой всего тела.

4) Холодные ванны для ног.

5) Контрастный душ.

6) Купание в водоеме.

7) Обтирание снегом до пояса.

8) Обтирание водой до пояса.

*Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички-рисунки “Водные процедуры”. Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут. Далее в течение пяти минут отвечает на вопросы викторины.*

В ы б е р и т е п р а в и л ь н ы й о т в е т.

1) Вы решили закаливать свой организм. С чего вы начнете?

 а) Посоветуетесь с врачом и родителями.

 б) Начнете обливание холодной водой всего тела.

 в) Будете купаться на реке, пока не замёрзнете.

2) В какое время года лучше всего начинать закаливание?

 а) Зимой.

 б) Летом.

 в) В любое время года.

3. Расставьте последовательность процедур закаливания, используя буквенную нумерацию:

а) Умывание холодной водой лица.

б) Купание в водоеме.

в) Растирание до пояса варежкой с холодной водой.

г) Контрастный душ.

д) Обливание тела водой. (*а*, *в*, *г*, *д*, *б*.)

4. Расскажите, кто такой Порфирий Иванов, что вы знаете о его последователях. *(Это человек, которого гитлеровцы облили водой и возили на мотоцикле по городу в мороз. Почти сутки он был в ледяном панцире и выжил. Он создал “Детку” – правила жизни и закаливания. Его последователи есть по всей стране.)*

5. Кто такие “моржи”? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме? (*“Моржами” называют людей, купающихся зимой в проруби. Для того чтобы стать “моржом”, нужно подготовку к купанию в мороз начинать летом, за полгода до зимы.*)

Для оформления станций используются п л а к а т ы с четверостишиями:

**Неболейка**

Ангина и кашель бывают у тех,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

**Спортивная**

Вини себя за вид болезненный и хмурый,

Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

**Кафе**

Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов

**Клуб закаливания**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

**Мойдодыр**

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

**Скорая помощь**

Друг в беде.

Скорей на помощь!

Вот трава,

Что лекарство и овощ!

**Вредные привычки**

Не бери чужого платья,

Ногти тоже не грызи,

Не дружите с сигаретой,

Так здоровья не найти.

**III. Подведение общих итогов мероприятия.**

После общего сбора – подведение итогов. Награждение команд-победительниц и лучшего участника, лучшего болельщика.

**( Зимний День Здоровья)**



**ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ**

*Дети выстраиваются на поляне их встречают две Елочки и ведущий.*

**Ведущий.** Возле школы во дворе елочки стояли,

И качая головой, весело шептали...

**1-я Елочка.** Ты любишь ледяной январь?

 Безветрие, стужу зверскую?

**2-я Елочка.** Нет, я люблю седой февраль,

Метель, поземку дерзкую.

**1-я Елочка.** Февраль гуляет на дворе

И щиплет уши детворе.

**2-я Елочка.** И красит щеки докрасна.

Уйдет февраль – придет весна.

**Ведущий.** А нам февраль принес веселье.

Мы ждали праздник с нетерпеньем.

Сюда пришли мы поиграть,

Не будем мы в мороз скучать.

**1-я Елочка.** Ой, ребята, посмотрите

Вон там саночки звенят,

В них Мороза два летят.

**Ведущий.** Синий Нос – мороз не злой,

Красный Нос – мороз простой.

**2-я Елочка.** И Морозы веселы, будут с нами до весны.

Игры, шутки, болтовня, не скучайте здесь, друзья!

*Под музыку «Три белых коня» появляются сани, а в них Мороз-Красный Нос и Мороз-Синий Нос.*

**Ведущий.** Зарумянился кустарник не от утренней зари,

К нам приехали на санках

Деды Морозы, посмотри!

**Дед Мороз-**

**Красный Нос.** Шуба красная и варежки

Всё на мне блестит огнем.

Знаю я загадки разные,

Загадаю их потом.

**Ведущий.** А другой Мороз пожаловал

В синей шубе меховой.

**Дед Мороз-**

**Синий Нос.** И никто с глазами грустными

Не уйдет от нас домой.

*Оба Деда Мороза загадывают шарады и загадки детям и учителям.*

**Ведущий.** Пусть мороз трещит и злится,

И поземка стелется,

В гости к нам на праздник мчится

Девица-Метелица.

*Под музыку «Метелица» появляется Метелица со своими подружками Снежинками.*

**Метелица.** По болотам и равнинам,

Косогорам и долинам,

По лесам и по полям

Я спешила в гости к вам.

По дорогам и тропинкам

Уложила я снежинки,

Соткала из них ковер,

От морей до самых гор!

Вот подружки мои – белые снежинки

Закружат они сейчас, как нежные пушинки.

Собирайтесь в хоровод,

Приглашайте весь народ!

*Танец снежинок.*

Мы белые снежиночки, собралися сюда.

Легки мы, как пушиночки, холодные всегда (*2 раза*).

Вот эта тучка серая, она была наш дом,

С нее мы опустилися, и здесь мы отдохнем. (*2 раза*)

Прилечь на землю хочется, а ветерок-злодей

Все кружит нас и кружит нас быстрей, быстрей, быстрей. (*2 раза*)

**Метелица.** Хорошо вы танцевали и, надеюсь, не устали.

Игры мы теперь начнем – будет весело кругом!

Ловкость, быстрота, смекалка вам нужны, друзья, сейчас.

На морозе станет жарко, в этом мы поддержим вас.

А теперь, ребята, приглашаю вас на игровую программу.

*Начинается игровая программа. (См. Приложение.)*

*По окончании игр детей встречают Деды Морозы и Метелица.*

**Дед Мороз-Красный Нос.** Славно мы повеселились,

 Поиграли, пошутили,

 А теперь пришла пора

 Расставаться, детвора.

**Метелица.** Я вернусь в леса и парки,

А на память обо мне

Пусть останутся подарки

В этот праздник в феврале.

**Дед Мороз-Синий Нос.** Вас, ребята, поздравляю

 И желаю никогда

 Вам с болезнями не знаться,

 Быть веселыми всегда.

**Все вместе.** Встречу нашу зимнюю заканчивать пора,

Много счастья вам сегодня пожелает детвора:

Быть добрей, умней, отважней, радость всем беречь!

Говорим мы: «До свиданья и до новых встреч!»

*Приложение*

**Программа подвижных игр**

**1. *Встречная эстафета со «снежинкой».***

Играющие делятся на две команды и выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне, дается по «снежинке». По команде «Марш» – они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету, бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

**Инвентарь:** 10 снежинок.

**2. *Эстафета на санках с пересадкой*** *(построение то же, что и в 1-й эстафете, но попарно).*

Один участник садится на санки, в руках держит большой надувной мяч, второй – катит санки сзади.

По сигналу судьи пары начинают движение до противоположных команд. Подъехав к ним, участник на санках бросает мяч впереди стоящей девочке, а мальчик принимает санки и т. д. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на свое место, откуда начинала старт.

**Инвентарь:** 10 надувных мячей, 10 санок.

**3. *Встречная эстафета*** *(построение парами).*

Один из играющих ложится на санки и сгибает ноги в коленях так, чтобы партнер, стоящий сзади, мог не только толкать сзади, но и управлять санками. Добежав до флажка, обозначающего смену партнеров, они продолжают движение вперед до второго флажка. Затем эстафету принимает вторая пара и т. д. Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

**Инвентарь:** 10 санок, 10 флажков.

**4. *Встречная эстафета с лыжной палкой «Кто быстрее».***

Участники строятся так же, как и во 2-й эстафете – попарно. Один участник садится на санки, второй – берет в руки один конец лыжной палки, а другой конец палки держит участник на санках. По сигналу судьи пары начинают движение. Второй играющий везёт партнера за лыжную палку. Закончив задание, передают санки и лыжную палку другой паре играющих. Эстафета заканчивается, когда команда вернется на то место, откуда начинала старт.

**Инвентарь:** 10 лыжных палок, 10 санок.

**5. *Гонки с шайбой во встречных командах.***

По сигналу судьи первый участник (мальчик) клюшкой ведет шайбу между предметами (кубиками), затем передает эстафету второму участнику (если это девочка, она просто бежит с клюшкой и шайбой в руках между предметами). Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

П р а в и л о: обводить нужно каждый предмет.

**Инвентарь:** 10 клюшек, 10 шайб (кубиков), 40 кубиков для обводки.

**6. *Льдинка, снежинка, сосулька.***

Все участники игры разбиваются на тройки и становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия; первые в тройках «сосулька», вторые – «снежинка», третьи – «льдинка». Водящий громко говорит: «Льдинка!». Все играющие, названные «льдинкой», должны поменяться местами, а водящий стремится занять любое свободное место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. И так со всеми тройками – «снежинками», «сосульками». Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры запрещают вызванным оставаться на месте, не перебегая в какую-нибудь другую тройку. Такой игрок идет водить.

**Инвентарь:** «сосулек» – 10, «снежинок» – 10, «льдинок» – 10 (размер 20  20).

**7. *Белые медведи.***

Площадка представляет собой «море». Сбоку чертится «льдина». На ней располагается «Белый медведь». Остальные медвежата размещаются произвольно по всей площадке. «Медведь» кричит: «Выхожу на ловлю!» и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного «медвежонка» и отводит на «льдину», затем – второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных игроков. Настигнув кого-нибудь, пара «медвежат» соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. А «Медведь» в это время находится на «льдине». «Медвежата» кричат: «Медведь, на помощь!», «Медведь» подбегает и осаливает пойманного, который также идет на «льдину». Когда на «льдине» окажутся двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «медвежата». Последний пойманный становится «Белым медведем».

Правила игры разрешают «медвежонку» выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «Медведь». При ловле запрещается хватать игроков.

**Инвентарь:** 10 санок, 50 флажков, 10 клюшек, 10 шайб (кубиков), 40 кубиков, 10 лыжных палок, нарисовать: 10 «сосулек», 10 «снежинок», 10 «льдинок», 10 надувных мячей.