

**ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №7, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»**



Игра "Путешествие в страну здоровья"

г.Екатеринбург
2022г.

Сценарий проведения игры-путешествия по станциям

Цель: создание здоровьесберегающей среды как средства сохранения и укрепления здоровья.

Задачи: пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья; профилактика вредных привычек и злоупотребления ПАВ.

Форма: игра – путешествие по станциям.

Подготовительная работа:

1. Подготовить таблички с названиями станций. (Приложение 1).
Станции:
 - №1 станция «Азбука здоровья»
 - №2 станция «Спортивная»
 - №3 станция «Витаминная»
 - №4 станция «Медицинская»
2. Подготовить «Маршрутные листы для команд». (Приложение 2).
3. Подготовить разрезные карточки с пословицами для станции «
4. Подготовить карточки с вопросами для станции «Витаминная». (Приложение 6).
5. Подготовить мячи для спортивной игры «Пингвин».
6. Подготовить медицинскую аптечку и различные предметы, не входящие в состав аптечки.
7. Подготовить дипломы по количеству команд для награждения в номинациях.

Оформление зала: плакаты «Ералаш здоровья», «Аптечка здоровья», стенгазета с кроссвордами о ЗОЖ.

Оснащение зала: проектор, видеоролики о ЗОЖ, музыкальное оформление.

Ход мероприятия:

Мероприятие начинается в зале. Звучит музыка: «Дыхание природы». На экране заставка: «Мы за здоровый образ жизни»

Ведущий 1: - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь

о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ведущий2:- Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. *Народная мудрость гласит:* "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял".

Давайте уточним, что же такое здоровье? *(ответы детей)*

Ведущий1:-Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

Ведущий2:- Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? *(ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания и т.д.).*

- Сегодня мы проводим игру-путешествие по станциям **«Быть здоровым – здорово!»**

Ребёнок1:

Внимание! Внимание!
Гости и наша компания!
С Днём здоровья всех поздравляем
И успехов огромных желаем.

Мы сегодня с вами будем играть и путешествовать по станциям здоровья.

Ребёнок2:

Здоровый образ жизни.
Полезен он для всех
Здоровый образ жизни
Удача и успех!

Ребёнок3:

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь, в тёплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно, красоте дивясь природной!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!

Ведущий1: - А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья (*ответы детей*)?

Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить «да» - вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.

Что нам нужно для здоровья?
Может, молоко коровье?
А с друзьями эстафета?
Тренажер и тренировка?
Свекла, помидор, морковь?
Пыль и грязь у вас в квартире?
Штанга или просто гиря?
Солнце, воздух и вода?
Очень жирная еда?
Страх, уныние, тоска?
Скейтборд – классная доска?
Спорт, зарядка, упражненья?
Сон глубокий до обеда?
Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!

Ведущий2: А теперь разделимся на четыре команды.

Ведущий1. А сейчас мы вместе поиграем. Игра называется «Вот так».

Все ответы нужно показывать.
-Как живешь? «Вот так!» (показываем руками) и т.д.
-Как идешь?
-Как бежишь?
-Как берешь?
-Как даешь?
-Как грозишь?
-Как шалишь?
Игра проводится 3 раза и каждый раз быстрее.

Далее проводится инструктаж по путешествию:

1. Представляются организаторы и помощники, работающие на станциях (соц. педагог, медсестра, физорг, воспитатель).
2. Командирам и участникам объясняют, что после прохождения той или иной станции, команда может заработать от 1 до 5 баллов. Побеждает та команда, которая первой заработает наибольшее количество баллов.

3. Выдаются «Маршрутные листы» командам
4. После подачи звукового сигнала путешествие начинается.
5. Путешествие по станциям занимает около 1 часа. Пребывание отряда на одной станции до 10-13 минут.
6. Сбор «Маршрутных листов».
7. Подводятся итоги путешествия, награждение после завершения игры.

Ведущий1: -Капитаны команд получите путевые листы. Встречаемся на улице на станциях здоровья.

Подаётся звуковой сигнал и игра - путешествие начинается.

№1. Станция «Азбука здоровья»

Организатор: У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

Задание №1: *Нужно собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл.*

*У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты....*

Каждый день

*Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и ...*

Водой

*На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по ...*

ПОГОДЕ

*Вот совсем закрылись глазки,
И почувствовал я —
Он скоро мне покажет сказки.
Мой ночной волшебник...*

Сон

.....
*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,*

**Знает вся моя семья —
Очень важен...
Режим дня**

Задание №2: «Передай градусник соседу - я боли не болею» (сделать 2 градусника из картона)

Ведущий. Быть здоровым – это значит не болеть.

- Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам мамы или градусники? Правильно, чтобы измерить температуру.

- А какая температура считается нормальной для человека? Правильно 36,6 градусов.

- У всех сейчас такая температура? Значит, мы все здоровы и градусники нам не нужны! Следующий конкурс нашей программы называется «Передай градусник соседу – я больше не болею» Задачей наших участников является передать самодельный градусник без помощи рук, чтобы градусник был под левой подмышкой следующего участника. Начинает конкурс капитан, который передает градусник следующему участнику, тот – следующему, таким образом, градусник должен оказаться у последнего участника команды. Тогда задание считается выполненным. Все команды выполняют задание под музыку одновременно.



№2. Станция «Спортивная»

Задание №1: Загадки о спорте и здоровье.

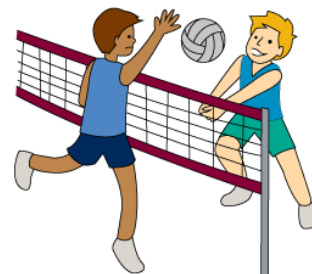
1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).

4) 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).

5) Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)



б) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)



Задание №2:

Спортивная игра «Пингвин» (прыжки с мячом между ног). Кто быстрее пробежит с мячом и не уронит его.

№3. Станция «Витаминная»

Задание №1: Необходимо дать ответы на вопросы из предложенных четырёх вариантов ответов (Приложение 5).



Задание №2: Игра - физкультминутка “Вершки и корешки”

Организатор: Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх

(картофель, фасоль, морковь, свекла, помидор, репа, огурец, тыква, укроп, редиска, лук, патиссон, чеснок, капуста).



№4. Станция «Медицинская»

Задание №1: Организатор задает вопрос, а ребятам надо выбрать правильный ответ из предложенных вариантов.

Вопросы:

1. Какой из этих продуктов не делают из молока?

Сыр, творог, хлеб, сметана.

2. Говядина – это мясо:

Барана, коровы, курицы, свиньи.

3. Из какого растения пекут белый хлеб?

Картофель, пшеница, авокадо, крапива.



4.Главный источник витаминов – это:

Мясо, фрукты, рыба, напитки.

5.Как называется полезное блюдо из овощей и само растение, листья которого употребляют в пищу?

Винегрет, укроп, петрушка, салат.

6. Что называют полезным «растительным мясом?»

Фрукты, ягоды, рыбу, грибы.

Задание№2: Детям представлены различные предметы собрать медицинскую аптечку.



Итог мероприятия, награждение:

После прохождения всех станций команды сдают свои маршрутные листы для подведения итогов.

Ведущий: Все вы прекрасно справились с заданием! А значит, хорошо усвоили, что необходимо соблюдать для здорового образа жизни?

(Ответы детей).

Мы желаем вам, ребята,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата
невозможно без труда!
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!
Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!



**Воздух, солнце и вода
Наши лучшие друзья!
Спорт, полезная еда
Будешь здоровым ты
всегда!!!**

Ведь наше здоровье в надежных руках!

Все вместе дружно прокричали : «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗДОРОВО!»

Приложение 1

Таблички с названиями станций



Станция «Витаминная»



Станция «Медицинская»



Станция «Спортивная»



Приложение 2

Маршрутные листы для команд

I команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Азбука здоровья»	
2	Станция «Спортивная»	
3	Станция «Медицинская»	
4	Станция «Витаминная»	

II команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Спортивная»	
2	Станция «Азбука здоровья»	
3	Станция «Витаминная»	
4	Станция «Медицинская»	

III команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Витаминная»	
2	Станция «Медицинская»	
3	Станция «Спортивная»	
4	Станция «Азбука здоровья»	

IV команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Медицинская»	
2	Станция «Витаминная»	
3	Станция «Азбука здоровья»	
4	Станция «Спортивная»	

V команда

№ п/п	Название станций	Оценка
1	Станция «Медицинская»	
2	Станция «Витаминная»	
3	Станция «Азбука здоровья»	
4	Станция «Спортивная»	

Карточки разрезные с пословицами для станции
«Азбука здоровья»

**В здоровом
теле – здоровый дух!**

**Залог здоровья –
чистота!**

**Болен – лечись,
а здоров – берегись!**

**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!**

Карточки с вопросами для станции «Витаминная»

№1. В какое время года лучше всего закаляться?

ЗИМОЙ

ВЕСНОЙ

ЛЕТОМ

ОСЕНЬЮ

№2. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

КРАПИВА

ПОДОРОЖНИК

ЗВЕРОБОЙ

РОМАШКА

№3. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

КАЧЕЛИ

ГАНТЕЛИ

БЛИНЫ

КЕГЛИ

**№4. Что является залогом здоровья
(из пословицы)?**

ЧИСТОТА

СИЛА

КРАСОТА

УМ

№5. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

ДА

**Если ходить так 2-3
раза в неделю**

НЕТ

НЕ ЗНАЮ

№6. Что означает слово «Витамин»?

КОНФЕТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ЖИЗНЬ

ВРЕД

