**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**г. Губкина Белгородской области**

**Автор - составитель:**

**Бессонова Т.И.,**

**зав. библиотекой**

**МБОУ «СОШ №7»**

2018 г.

**Цели:** формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

**Задачи:**

1. формирование необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни;

2. приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;

3.развитие коммуникативных навыков школьников, ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия;

4. повышение мотивации и потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «СОШ №7»

**Категория участников:** семьи учащихся 5-х классов

**Оборудование:** спортивный инвентарь: скакалка, обруч, гантели, мяч, ноутбук с колонками, маршрутные листы, корзина с продуктами, слова для составления пословицы.

**Содержание мероприятия.**

***(Звучит песня «Таинственный остров» в исполнении вокальной группы «Волшебники двора»)***

**Робинзон Крузо:** Здравствуйте уважаемые участники игры! Давайте представим себе такую ситуацию, что вы летите на самолете, но внезапно попадаете в зону турбулентности, приборы управления выходят из строя, и самолет, по техническим причинам, вынужден совершить аварийную посадку на острове. А остров этот носит название «Здоровье». А что такое здоровье? В большой медицинской энциклопедии здоровье трактуется как «состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие- либо болезненные изменения». А по каким признакам можно определить, что человек здоров?! ***(Ответы команд)*** Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни? ***(Ответы команд)*** Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здоровье! И сегодня мы с вами отправляемся в увлекательное путешествие по этому острову.

Теперь ваша основная задача – достойно пройти испытания, которые будут встречаться на вашем пути.

При аварийной посадке из самолета был утерян мешок с полезными для здоровья продуктами, который вам предстоит отыскать. Первый, кто найдет запасы продуктов, будет считаться победителем в сегодняшней игре.

Каждая команда отправится в путешествие по индивидуальному маршруту. Этот путь указан в маршрутном листе. На каждом испытании Вас будет встречать местный житель острова - «абориген», который ознакомит вас с заданием. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо!

Итак, прошу капитанов команд подойти за маршрутными листами и вперед, к приключениям.

**(Каждая команда перемещается в соответствии с направлением, указанном в маршрутном листе).**

**Станция №1 «Закаливание»**

**1-й абориген**: Уважаемые участники, я рад приветствовать вас на этой станции. Помните лозунг: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Как не стыдно человеку

Чуть чего бежать в аптеку!

Ты прими хоть сто пилюль,

Все равно здоровья — нуль!

Зато у матушки-природы

Полным-полно других даров.

Прими леса, поля и воды,

И гор хребты, и неба своды —

И ты практически здоров!

*Ю. С. Энтин*

Поскольку наша станция называется «Закаливание», то и на вопросы вам предстоит ответить касающихся этой темы.

**Вопрос №1**

Приведите пример общих закаливающих процедур. ***(Душ, купание, загорание)***

**Вопрос №2**

Приведите пример местных закаливающих процедур. ***(Умываться прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком)***

**Вопрос №3**

В каком возрасте можно начинать закаливание? ***(С рождения)***

**Вопрос №4**

В какое время года можно начинать закаливание***? (Можно в любое время года, однако, предпочтительным является теплое время)***

**Вопрос №5**

Как умение одеваться может помочь в закаливании? ***(Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «кутаться»)***

**Вопрос №6**

Назовите принципы закаливания – три П. (***Постоянно, последовательно, постепенно)***

**Станция №2 «Здравпункт»**

**2-ой абориген:** Дорогие участники игры, наша станция предлагает ответить на вопросы про здоровье. Количество правильных ответов принесет вашей команде балл. И для разминки – загадки!

Конь, канат, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ...***гимнастика***

Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие ...***гири***

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, в этом?   
***(Лыжи)***

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?   
***(Коньки)***

Ранним утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –   
Это мой ...   
***(Велосипед)***

Эстафета нелегка.   
Жду команду для рывка.   
***(Старт)***

Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без ...***клюшки***

Ну, что ж, а теперь вопросы викторины:

1.Материал для перевязки. ***(Бинт)***2. Травма, нанесенная огнем. ***(Ожог)***

3. Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. ***(Порез)***

4. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? ***(Минздрав)***5. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? ***(Легкие)***6. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. ***(Пиво)***7. Какой цвет зубов у курильщиков? ***(Желтый)***8. Чем нужно заниматься по утрам, чтобы быть здоровым? ***(Зарядкой).***9. Его капля убивает лошадь. ***(Никотин.)***7. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? ***(Деградация личности – утрата положительных качеств.)***

Молодцы!

**(Ставится отметка о выполнении задания)**

**Станция № 3. «Народная мудрость»**

**3-й абориген:** Приветствую Вас на острове «Здоровье». Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. Здоров будешь - всё добудешь.
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Курить – здоровью вредить.
4. Чистота – залог здоровья
5. Здоровье дороже золота.
6. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
7. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
8. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
9. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
10. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
11. Пешком ходить — долго жить.
12. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
13. Двигайся больше — проживешь дольше.
14. Движение — спутник здоровья.
15. Спорт и туризм укрепляют организм.
16. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!
17. Ледяная вода — для всякой хвори беда.
18. Долгие трапезы — короткая жизнь.
19. Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин – отдай врагу.
20. Чем сильнее пожуешь, тем подольше проживешь.
21. Когда я ем я глух и нем.
22. Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.
23. Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает.
24. Слабеет тело без дела.
25. От безделья чрезмерного – дурь наживается, в труде активном – воля закаляется.

Вторая часть нашего задания – собрать пословицу из слов.

***(Солнце, воздух и вода - наши верные друзья)***

**(Ставится отметка о выполнении задания)**

**Станция № 4. « Спортивная».**

**4-ый абориген:** Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому вы сейчас должны проявить спортивную смекалку и быстроту. Уважаемые игроки, ваше следующее задание: необходимо на время - девочкам: попрыгать на скакалке, покрутить обруч. Мальчикам: поднять гантели и набить ногой мяч.

***(Засекается время – 1 минута)***

Всей команде задание – бросить мяч в корзину.

***(Засекается время – 2 минуты. Учитывается количество попаданий)***

**(Ставится отметка о выполнении задания)**

**Станция №5. «Вкусно и полезно!»***(Принадлежности: чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, каша, сыр, йогурт, сметана, кириешки, шоколад, лук, чеснок, мороженное)*

**5-ый абориген:** Эта станция называется «Вкусно и полезно». На столе вы видите разные продукты питания. За 1 минуту вы должны собрать в один пакет продукты, которые считаете полезными. Время пошло.

**(Ставится отметка о выполнении задания)**

**Станция №6 «Зеленая аптека»**

**6-ой абориген:** Приветствую вас, уважаемые участники на моей станции.

Прежде чем приступить к выполнению задания, отгадайте мою загадку:

Есть корень кривой и рогатый,

Целебною силой богатый.

И может, два века

Он ждет человека

В чащобе лесной

Под кедровой сосной.

***( Женьшень).***

**(Ответ семейной команды)**

**6-ой абориген:** Вы правильно отгадали загадку. И как вы могли уже догадаться, речь пойдет о лекарственных растениях. Генри Миллер, американский писатель и художник, однажды сказал: «Присмотрись к чему-нибудь повнимательнее — хотя бы вот к травинке, — и оно превращается в целый мир, загадочный, поражающий воображение и неописуемо прекрасный».

Нас повсюду окружают растения: цветы, травы, деревья и кустарники. Без растений не было бы жизни на земле. Растения помогают нам дышать. А еще с их помощью можно вылечить некоторые болезни. Просто нужно знать, какие растения являются лекарственными и правильно их использовать.

Каждое растение создано природой во благо. Люди изучали растения, передавали другому поколению свои знания о лечебных свойствах растений, составляли «Травники». Я задам вашей команде ряд вопросов, на которые вы должны дать правильные ответы.

**Вопрос №1:**

Этой траве приписывается колдовская сила, и пучок сухой травы полагалось вывешивать перед входом в дом, чтобы предохранить жилище от диких зверей и привидений. Она обладает выраженным вяжущим, противомикробным, а также кровоостанавливающим действием. ***(Зверобой)***

**Вопрос №2:**

Целебные свойства этого растения известны человеку с незапамятных времён. Настойка его корня - хорошее успокоительное средство. В народной медицине применяется при истерии, мигрени, болях в сердце, эпилепсии. ***(Валериана)***

**Вопрос №3:**

Говорят, что в зарослях этого кустарника лесные гномы прячут своё богатство. И в самом деле, ягоды его не только очень вкусны, но и чрезвычайно полезны. Особенно хорошо они помогают при заболеваниях глаз. ***(Черника)***

**Вопрос №4:**

В медицине используются сок, почки, листья этого дерева. Настой и отвар почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. Настой из молодых листьев применяют как мочегонное средство и при расстройстве нервной системы. Сок применяют при подагре, артритах, ревматизме, цинге. ***(Берёза)***

(**Ставится отметка о выполнении задания)**

**Станция №7 «Конструктор»**

**6-ой абориген:** Дорогие друзья, мы предлагаем вам слово « ЗДОРОВЬЕ». Из него необходимо составить как можно больше других слов. Чем больше слов, тем большее количество баллов получает команда.

(**Ставится отметка о выполнении задания)**

**Робинзон Крузо:** Ну, вот дорогие друзья, наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы еще не раз захотите побывать в этой стране Здоровья, а может и переселитесь в неё жить. Пусть каждый ваш день будет наполнен здоровьем, радостью и полноценной жизнью.

***(Звучит песня в исполнении А. Новикова «Песня о здоровье»)***

Мы приглашаем команды для подведения результатов игры – путешествия по острову здоровья.

***(Объявление результатов. Награждение)***

И в заключении праздника мы хотим сказать:

Если хочешь быть здоров,

Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов –

Подружись со спортом!

Своё здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

**Твоё здоровье,** ты запомни это.

Будьте Здоровы! До новых встреч!

**Список используемой литературы:**

1. Русские народные загадки, пословицы, поговорки /Сост., авт. вступ. ст., коммент. и слов. Ю.Г. Круглов.- М.: Просвещение, 1990.- 335с.: ил.- (Б-ка словесника);

2. Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А. Лекарственные растения: растения-исцелители. – 4-е. изд., исп. и доп. – М.: Высшая школа, 1990.- 543с.

3. Тысяча веселых загадок для детей/ Авт.- сост. О. Дружкова. - М.: АСТ, 2003.-382с.