Марафон здоровья

«Учимся быть здоровыми»

Игра по станциям

Цель данного мероприятия: вовлечение детей в игровую деятельность, создание благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей и подростков.

Задачи:

- развивать познавательный интерес;

- расширять кругозор;

- научить детей работать в команде;

- обеспечить двигательную активность детей;

- содействовать формированию активной жизненной позиции.

Ожидаемые результаты:

- формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;

- умение работать в одной команде;

- развитие познавательного интереса, расширение кругозора;

- развитие творческого потенциала личности, выявление способностей и возможностей каждого ребенка.

Форма проведения: игра по станциям.

Методы реализации: станции с испытаниями, которые включают в себя различные задания на развитие воображения, творчества, смекалки, быстроты реакции и мн.др.

Краткое содержание:

Каждая команда получает маршрутный лист, на котором указан путь прохождения станций. При прибытии на местоположение станции команда получает задание. Участникам нужно быстро и четко выполнить его. Если задание выполнено, человек ответственный за свою станцию, приклеивает смайлик на маршрутный лист. Игра продолжается до тех пор, пока команды не пройдут все станции.

Для оформления станций

**Станция «Угадай-ка»**

**Станция «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.

**Здоровая еда**

Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов

**Станция «Фруктовый микс»**

**Станция «Чистота-залог здоровья».**

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам.

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

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.

Ход марафона

Все обучающиеся собираются в спортивном зале. Каждая команда представляется. Команды получают маршрутные листы.

Ведущий:

 Как только поутру встаём,

 Мы начинаем жить!

 Неплохо вспомнить бы о том

 Как нужно всем дружить!

 Когда научимся любить

 Беречь, прощать, ценить!

 Мы выберем себе свой путь

 Чтоб дальше снова жить!

 Дорога жизни и любви,

 Дорога счастья и судьбы!

 Какой ты выбираешь свой путь

 Решать тебе, мой милый друг!

Станция «Угадай-ка»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист. За один правильный ответ-1 балл.

1.Буйное море

Играет на просторе,

Кит приплыл –

Рот раскрыл,

А во рту – решётка,

Льётся море сквозь неё –

Волна к волне покорно льнёт. (Волосы и расчёска)

 2.Белое корыто

К полу прибито. (Ванна)

 3.Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих -

Рыбацкие сети. (стадион, футбольное поле)

 4. Железные блины

Соединены,

Тонкая палка –

Железная скалка,

Блины печёт,

Силой влечёт. (штанга)

 5.Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй

Ведь корзина – то с дырой! (баскетбол)

 6. Лёд вокруг прозрачный, плоский

Две железные полоски

А над ними кто-то пляшет

Прыгает, руками машет. (фигурист)

 7. Он несётся будто к звёздам,

К финишу. Вот это да

Голову он поднял: воздух,-

Опустил: уже вода (пловец)

 8.На земле он всех сильней,

Потому что всех умней (человек)

 9. Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, дождь и зной

Выносливым и ловким (спорт)

 10. Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться.

В соревнованиях побеждать

И бодрость духа не терять (тренер)

 11.В одной комнатушке соседи живут.

Одни все кусают, другие жуют (зубы)

 12.А теперь такой вопрос:.

Что за мышечный насос

В нашем теле кровь качает,

Никогда не отдыхает? (сердце)

 13. Кто для блага всех людей,

Кровью делится своей? (донор)

14.Если дружен ты со мной,

Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод или зной –

Выносливым и ловким! (спорт)

15. Сто веселых упражнений

Со скакалкой и мячом,

Будешь делать их без лени -

Станешь лучшим силачом (зарядка)

16. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (лыжи и палки).

17. Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (лыжи и палки).

18. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (санки).

19. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда, С ним не скучно никогда (мяч).

20.Есть ребята у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (коньки).

21. Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора (здоровье).

22.Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (сон).

23.Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса (велосипед).

24. Бывает яблочный, фруктовый,

А также ягодно-сливовый.

Полезен очень по утрам,

Здоровым быть поможет нам (сок)

25. На земле он всех сильней,

 Потому что всех умней.

(Человек.)

26. Горшочек умён,

 Семь дырочек в нём.

(Голова.)

27.На красных холмах

 Тридцать белых коней

 Друг другу навстречу

 Помчатся скорей,

 Ряды их сойдутся,

 Потом разойдутся –

 И смирными станут

 До новых затей.

(Зубы.)

28.В одной комнатушке

 Соседи живут:

 Одни всё кусают,

 Другие – жуют.

(Зубы.)

29.При необычном каком-то явлении

 Его открываем мы от удивления. (Рот.)

30.Дом, где наш язык живёт,

 Называем все мы ... (Рот.)

 31.Просят беленькие зубки:

 «Улыбайтесь чаще, ...!» (Губки.)

32.Не любитель он молчать.

 Даже может заскучать,

 Если держат за зубами.

 Кто же он, скажите сами? (Язык.)

33. Первым пробовать привык

 Угощенья все ... (Язык.)

34.На ночь два оконца

 Сами закрываются,

 А с восходом солнца

 Сами открываются. (Глаза.)

**Станция «Неболейка!**

Задание для 2-4 классов «Полезно - вредно».

На столе выложены карточки с положительными и вредными фразами

Участники выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку.

( За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.

-Смотреть близко телевизор.

+Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе.

-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

+Помогать по дому.

-Грызть ногти.

+Кататься на лыжах.

+Делать зарядку

+Принимать душ

-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

+Завтракать по утрам

Пить газированную воду

Постоянно есть чипсы и кириешки

**Средние классы – «Вопросы»**

Вопросы:

Что в переводе с латинского означает слово «витамин»? (Жизнь)

Что мешает ядам причинять вред организму? (Иммунитет)

В каком городе возродились современные олимпийские игры? (Афины)

Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? (Вегетарианцы)

Арматура для человеческого тела? (Скелет)

Лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (Подорожник)

 Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со

средой их обитания? (Биология)

Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи)

Самый распространенный яд, который содержится в табаке? (Никотин)

 Русский царь, разрешивший курение в России. (Петр)

**Станция «Неболейка». (старшие классы)**

Вопросы викторины:

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.)

**3 станция «Фруктовый микс»**

(Команда за пять минут должна найти как можно больше названий ягод, фруктов и овощей (включается музыка).

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго



**Станция «Спортивная!»**

Команда должна забросить в корзину как можно больше мячей. Каждый участник делает 3 попытки.

Назвать виды спорта

**Станция « Медицинская»**

**Старшие участники выполняют оба задания.**

Только для младших.

Слово ЗДОРОВЬЕ. Подобрать к каждой букве слова по ЗОЖ. Кто больше подберёт, у того больше баллов.

З

Д

О

Р

О

В

Ь

Е

- Например ,буква «3» - зарядка, закалка, задор и т.д.

( Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.)

Вопросы викторины:

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, канта, 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 «Чистота-залог здоровья».**

 Для старших классов.

Вопросы викторины:

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.)

ДЛЯ МЛАДШИХ УЧАСТНИКОВ МАРАФОНА

таблички «Личная гигиена»

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)Расчёсывание

Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички-рисунки «Личная гигиена».

 Затем отбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах соблюдения личной гигиены. Далее в течение пяти минут отвечает на вопросы викторины.

Станция «Вредные привычки».

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.)

Задание для 1-4 классов

Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота – \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

Для команд, завершивших марафон:

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

ИГРА «Рука друга»

Перед командами на полу раскладываются листы (ставят кегли). Участники команд встают в затылок друг другу, руки кладут на плечи впереди стоящему. Глаза у всех, кроме последнего участника, завязаны. Команде нужно дойти до противоположной стены, обходя «опасные ситуации», и встать на лист ватмана, на котором написано «Здоровый образ жизни».

Движением команды руководит последний участник: хлопки по плечу правой рукой означают поворот направо, левой рукой - поворот налево, обеими руками - вперед, руки убраны 1 с плеч - стоп. Раз говорить нельзя.

 Подведение итогов по маршрутным листам.

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ 8а КЛАССА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название станции | Количество баллов | Ответственный за станцию | итог |
|  | Станция «Чистота-залог здоровья»(кабинет анг.языка) |  | Ваненкова Л.А. |  |
|  | Станция «Неболейка» (раздевалка воспитателей |  | Синичук Е.А  |  |
|  | Станция «Угадай-ка» (читальный зал) |  | Гарькова И.В. |  |
|  | Станция «Медицинская»(кабинет 3вкласса)  |  | Кашина Т.П |  |
|  | Станция «Спортивная»(спортзал) |  | Журавлёв Д.Г. |  |
|  | Станция «Фруктовый микс»(актовый зал) |  | Симакова Л.Б. |  |
|  | Станция «Вредные привычки  |  | Семенчук И. П. |  |  |