



2021 г.

Сценарий проведения игры-путешествия по станциям
«Быть здоровым – здорово!»
для учащихся начальных классов

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:

Размещение красочного объявления о начале мероприятия на информационном стенде лагеря.

Оформление станций:

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 карточки с заданиями для капитанов. (Приложение 3).
4. Подготовить разрезные карточки с пословицами для станции «Азбука здоровья». (Приложение 4).
5. Подготовить карточки с анаграммами для станции «Азбука здоровья». (Приложение 5).
6. Подготовить карточки с вопросами для станции «Витаминная». (Приложение 6).
7. Подготовить гири.
8. Подготовить медицинскую аптечку и различные предметы, не входящие в состав аптечки.
9. Подготовить дипломы по количеству команд для награждения в номинациях.

Оформление зала: плакат «Быть здоровым – здорово!»

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

Ход мероприятия:

Мероприятие начинается в зале. Звучит музыка: «Дыхание природы».

Ведущий: - 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? 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)*

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

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

Ведущий: - Сегодня мы проводим игру-путешествие «Быть здоровым – здорово!» по станциям. Но для начала я предлагаю всем сделать небольшую разминку. В стихотворении «Что нам нужно для здоровья?» я буду задавать вопросы, если нужно ответить «да» - **вы громко хлопаете, а если «нет», то топаете.**

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

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, упражнения?
Сон глубокий до обеда?
Если строг у нас режим –
Мы к здоровью прибежим!

Ведущий: - А теперь начинается наша игра-путешествие. Для этого мы заранее поделили самых умных, смекалистых и шустрых ребят начальной школы на четыре команды. Команды у нас разновозрастные, поэтому большая просьба помогать самым младшим, и слушаться старших.

Итак, с удовольствием представляю вам наши команды (представление команд-участниц)

(дети выходят и образуют свои команды)

1 команда	2 команда	3 команда	4 команда
Илюшин Миша - 1 кл)	Зелинский Ваня – 1 кл	Ласточкин Артем –1 кл	Елагина Соня -1 кл
Тамоян Максим- 3 А кл	Горячев Ярослав – 3 А	Панченко Слава – 3 А	Зотов Кирилл – 3 А
Лупу Надя – 3 А кл	Иванова Ульяна – 3 А	Зройчикова Алина –3А	Шустова Аня – 3 А
Пухляков Вадим – 3 Б	Белов Богдан – 3 Б	Самарин Алёша – 3 Б	Воронин Коля – 3 Б
Давлатшоева - 4 кл	Мустафаев - 4 кл	Рамазанов - 4 кл	Михайлова Катя – 4 кл
Евтушенко Витал. – 4	Мамошин Антон – 4 кл	Дронов - 4 кл	Сидорова - 4 кл

Ведущий: - Представляю также наших помощников и судей:

(Афанасьева Т.В. – зав. школьной библиотекой, Кузнецова Е.А. – учитель-логопед, Сидоркова С.А. – учитель 4 класса, Филатова М.Ю – учитель 3 Б класса, Турченкова О.В. – учитель 3 А класса и я, Бочарова Ю.С., – учитель 1 класса)

Ведущий: - А теперь небольшой инструктаж по проведению игры

1. Участники команды, должны строго следовать маршрутному листу и двигаться от станции к станции в соответствии с построенным маршрутом.

2. Попав на станцию, участники внимательно выслушивают задание и стараются как можно полно его выполнить. На выполнение задания у вас 10-15 минут.
3. За правильные ответы команда получает баллы. Набранные баллы в маршрутный лист проставляет начальник станции. По завершению путешествия команда сдает маршрутные листы ведущему, который подводит итог игры и объявляет победителя.
4. Обращаю внимание участников – необходимо заработать на каждой станции максимально большее количество баллов, чтобы стать победителем, поэтому умейте выслушивать мнение своих товарищей и принимать верные решения.
5. Выдаются «Маршрутные листы» командам
6. После подачи звукового сигнала путешествие начинается.
7. Путешествие по станциям занимает около 1 часа. Пребывание отряда на одной станции до 10-13 минут.
8. Сбор «Маршрутных листов».
9. Подведение итогов путешествия, награждение после завершения игры.

Подается звуковой сигнал и игра - путешествие начинается.

№1. Станция «Азбука здоровья»

Начальник станции: - У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

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

*(за правильно собранную пословицу – 1 балл,
за правильное толкование пословицы – 1 балл)*

- 1 Команда - «В здоровом теле - здоровый дух!».
- 2 Команда - «Чистота – залог здоровья!».
- 3 Команда - «Здоровье за деньги не купишь!».
- 4 Команда - «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

Задание №2: Конкурс «Анаграммы»

Начальник станции: - На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

(за правильно собранное слово – 2 балла)

1. Команда - ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. Команда - ДКАЗАРЯ – зарядка
3. Команда - ЛКАЗАКА – закалка
4. Команда - ЕНГИАГИ – гигиена

№2. Станция «Спортивная»

Задание №1: Загадки о спорте и здоровье.

Начальник станции: - Отгадайте загадки о спорте и здоровье. За каждую правильно отгаданную загадку получите 1 балл.

- 1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)
- 2) Этот конь не ест овса.
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём! (Велосипед)
- 3) Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)
- 4) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)
- 5) Хожу, брожу не по лесам,
А по усам и волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расчёска)
- 6) Что же это за игра?
Побежала детвора.
Мяч гоняют, кто быстрее,
Забивают, кто ловчей! (Футбол)
- 7) Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? (Коньки)
- 8) Две новые кленовые
Подошвы двухметровые
На них поставил две ноги
И по большим снегам беги! (Лыжи)

Задание №2: Силовое упражнение

Начальник станции: - Нужно выбрать самого сильного из команды. Он должен поднять вверх гантели 10 раз.

(оценивается как 2 балла)

№3. Станция «Витаминная»

Задание №1:

Начальник станции: - Вам необходимо дать ответы на вопросы из предложенных четырёх вариантов ответов на карточках (Приложение 5).

(за каждую верно выполненную карточку – 1 балл)

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

Начальник станции: - 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).

(оценивается по 5 бальной системе)

№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 какого животного?

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 можно назвать полезным «растительным мясом?»

Фрукты, ягоды, рыбу, грибы.

(за каждый правильный ответ 1 балл)

Задание №2:

Начальник станции предлагает собрать участникам медицинскую аптечку. На карточках названия различных предметов:

Термометр, компас, йод, перчатки, бинт, пластырь, вата, лекарство, расчёска, перекись, уксус, вода.

(за каждый правильный предмет 1 балл)

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!

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!

Ведущий: - А теперь подведём итоги нашей игры.

Подведение итогов. Объявление победителей. Награждение.

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»	

Приложение 3

Карточки с заданиями для капитанов

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.

2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.

3. Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

4. Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мячом в лицо.

Приложение 4

Карточки разрезные с пословицами для станции
«Азбука здоровья»

**В здоровом
теле – здоровый дух!**

**Чистота – залог
здоровья!**

**Здоровье за деньги не
купишь!**

**Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!**

Карточки с анаграммами для станции
«Азбука здоровья»

ЗКУЛЬФИТРАУ

ДКАЗАРЯ

ЛКАЗАКА

ЕНГИАГИ

ЛКАПРОГУ

ЭКАБРОИ

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