**Игра по станциям "Мы выбираем ЗОЖ"**

**Цель мероприятия -**приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* дать учащимся представление о здоровом образе жизни,
* помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым,
* развивать творческие способности и познавательный интерес;
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Организация игры:**

Уважаемые классные руководители!

Просим Вас организовать участие команды в количестве 10 человек от класса для игры по станциям **«Мы выбираем ЗОЖ!»**. Игра состоится 4.06.2016 (суббота).

Игра проводится с целью привлечения учащихся к здоровому образу жизни.

**Инструкция для классных руководителей и участников игры.**

***Команда должна иметь:***

* капитана
* название
* эмблему
* девиз
* спортивную форму

***Станции***(указать номера кабинетов)***:***

1) **«Азбука здоровья»**

2)  ***Конкурс «Медицинский»***

3)  ***Станция «Меткий».***

4)  ***Станция «Рука друга»***

1. **Конкурс «Здоровье».**

6) ***Станция «Творческая».***

7) **Станция «Страна здоровья»**

8) **Станция «Спортивная»**

9) ***Викторина по ПДД***

10) **Станция «Эрудит»**

Капитан сдает рапорт Руководителю при получении маршрутных листов и на каждой станции ответственному за станцию.

Рапорт: Команда «Название команды» учащихся \_\_\_\_\_\_\_ класса в количестве 10 человек готова для участия в игре по станциям «Мы выбираем ЗОЖ!». Наш девиз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Рапорт сдал капитан команды (Фамилия, имя капитана).

Капитанам вручаются маршрутные листы, команда отправляется по станциям, строго по порядку номеров в маршрутном листе.

**Форма заявки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название станций** | **Баллы** | **Примечание** | **Подпись ответственного по станции** |
| **1. «Азбука здоровья»** |  |  |  |
| **2. *Конкурс- Медицинский»*** |  |  |  |
| **3. *Станция «Меткий».*** |  |  |  |
| **4. *Станция «Рука друга»*** |  |  |  |
| **5. Конкурс «Здоровье».** |  |  |  |
| **6. *Станция «Творческая».*** |  |  |  |
| **7. Станция «Страна здоровья»** |  |  |  |
| **8. Станция «Спортивная»** |  |  |  |
| ***9. Викторина по ПДД*** |  |  |  |
| **10. Станция «Эрудит»** |  |  |  |

**Итоговая (сводная) таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название команды** | **Общее количество баллов** | **Примечание** | **Подпись руководителя игры** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Задания на станциях:**

**Станция «Азбука здоровья»**

(За каждый правильный ответ 1 бал)

***Продолжите пословицы:***

1. Береги платье снова, а…..(честь смолоду)
2. В здоровом теле - …(здоровый дух)
3. Здоров будешь - …(все добудешь)
4. Здоровье не свечка, сгорит…….(не зажжешь)
5. Где здоровье, там и …..(красота)
6. Курить - ….(здоровью вредить)
7. Чистота – …(залог здоровья)
8. Богатство – на месяц, здоровье …(на всю жизнь)
9. Здоровье дороже……(денег)

***2. Конкурс «Медицинский»***

Вниманию участников предлагается таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время на выполнение задания - 3 минуты.

За правильный ответ – 1 балл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Т | К | А | Н | Т | Ь | Р |
| E | П | Б | И | С | Т | Ы |
| П | И | Д | Л | А | Е | 3 |
| Г | Й | О | П | О | Л | Е |
| Р | К | А | Й | К | К | Н |
| Е | Л | Л | Е | ? | А | Ь |
| Н | А | Ш | А | Т | Ы | Р |

***Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, бинт.***

(За правильный ответ – 1 балл)

**3. *Станция «Меткий».***

Участники (5 человек), по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику даются 3 попытки. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

**4. *Станция «Рука друга»***

Перед командой (6 человек) 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 с плеч - стоп. Разговаривать нельзя.

Команда, которая быстрее и правильнее пройдет весь путь, получает 10 баллов.

1. **Конкурс «Здоровье».**

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов имеющих отношение к здоровому образу жизни- Например, буква «3» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильные ответы на каждую букву –1 балл.

( 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.)

***6.Станция «Творческая».***

**Нарисовать рисунок и придумать название (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»)**

За правильное выполнение задания – 10 баллов (время 5 минут)

**7.Станция «Страна здоровья» (за правильный ответ дается 1 балл)**

***Викторина «Здоровый образ жизни»***

1. Что такое здоровый образ жизни?

*ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.*

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ?

* *Режим дня*
* *занятия физкультурой и спортом,*
* *рациональное питание,*
* *гармоническое отношение между людьми,*
* *соблюдение правил гигиены,*
* *отказ от вредных привычек,*
* *закаливание,*
* *достаточный сон,*
* *прогулки на свежем воздухе, - досуг, вызывающий положительные эмоции.*

3. Что такое гиподинамия?

*Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.*

4. Основные принципы закаливания?

*Основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма, разнообразное закаливающее воздействие.*

5. К каким заболеваниям приводит избыточный вес?

*Избыточный вес приводит к заболеваниям сердечно – сосудистой системы - гипертония, атеросклероз; эндокринной системы – ожирение; опорно-двигательного аппарата – артриты, артрозы и др.*

6. Какие требования гигиены надо выполнять, чтобы быть здоровым?

*Умываться утром, чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после приема пищи, мыть руки перед едой, после посещения туалета, приходя с улицы, регулярно принимать душ, менять носки и нательное белье, 1 раз в неделю мыться с мылом, не пользоваться чужими санитарными принадлежностями: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок*

7. Что такое рациональное питание?

*Рациональное питание сбалансировано по белкам, жирам и углеводам.*

*Принимать пищу необходимо 3-4 раза в день - завтрак, обед, полдник, ужин.*

8. Сколько жидкости должен выпивать человек в день?

*В день нужно выпивать не менее 2-2,5 литров жидкости. Это вода, чай, соки, первые блюда и т.д.*

9. Почему вредны вредные привычки?

*Вредные привычки сокращают продолжительность жизни, приводят к различным заболеваниям.*

10. Назовите основные моменты режима дня.

*В режим дня входят: подъем, гигиенические процедуры, зарядка, завтрак, учебные занятия, обед, внеурочная работа, полдник, активный отдых, ужин, свободное время, гигиенические процедуры, сон.*

**8.Станция «Спортивная» участвуют 3 чел.**

* Прыжки на скакалке (суммируется количество прыжков за 1 минуту)
* Подтягивание на высокой перекладине (суммируется количество подтягиваний)
* меткий «стрелок» (суммируется количество сбивших кеглей)
* «Башня». (Участвует вся команда). Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегает до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 2 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.

**9.ОБЖ**- викторина по ПДД

***В каких случаях обращаются по телефонам?***

01 (пожарная часть), 02 (полиция), 03 (скорая помощь), 04 (аварийно-газовая служба), 112 (вызов экстренных служб)

***Викторина по ПДД***

1. **Вопрос**: Где и как пешеходы должны ходить по улице?

**Ответ**: Пешеходы должны ходить только по тротуару, так как проезжая часть улицы предназначена для движения транспорта. Они должны придерживаться правой стороны тротуара, чтобы не мешать идущим навстречу пешеходам, а идущим сзади дать возможность обойти их слева, не выходя на проезжую часть.

1. **Вопрос**: Почему нельзя ходить пешеходам по проезжей части улицы?

**Ответ:** Потому, что проезжая часть предназначена для движения транспорта. Особенно опасно ходить по проезжей части там, где установлены металлические ограждения, отделяющие тротуар от проезжей части, и пешеход, в случае угрозы наезда на него транспорта, не сможет попасть на тротуар.

1. **Вопрос**: Где должны находиться пешеходы при отсутствии тротуара или пешеходной дорожки?

**Ответ:** При отсутствии тротуара или пешеходной дорожки пешеходы, во избежание наезда на них транспорта, должны ходить по краю проезжей части, на дорогах - по левой обочине или левому краю дороги навстречу движению транспорта, чтобы видеть его и вовремя отойти в сторону.

1. **Вопрос:** В каких местах пешеходам разрешается переходить улицу?

**Ответ:** Переходить улицу разрешается только на перекрестках по линии тротуаров, по пешеходным переходам, обозначенным линиями на проезжей части улицы; в местах, обозначенных дорожным знаком "Пешеходный переход".

5. **Вопрос:** Когда разрешается переходить улицу на перекрестках и по пешеходным переходам, где движение регулируется светофором?

**Ответ:** Пешеходы должны ожидать появления зеленого сигнала светофора и только тогда переходить улицу. При этом пешеходы пользуются преимуществом перед нерельсовыми транспортными средствами. Это значит, что водитель обязан пропустить пешеходов, переходящих улицу (дорогу) при разрешающих сигналах, а также не успевших закончить переход к моменту изменения сигнала.

6. **Вопрос**: Как должны переходить улицу пешеходы на перекрестках, где движение транспорта не регулируется или включен желтый сигнал светофора?

**Ответ:** Пешеходы должны сначала пропустить транспорт, а затем, убедившись в полной безопасности перехода, начать движение, строго соблюдая Правила перехода улицы.

7. **Вопрос:** Можно ли перебегать улицу (дорогу)?

**Ответ:** Пешеходы должны переходить улицу шагом, а не перебегать ее, так как при внезапном появлении пешехода водитель сразу остановить транспортное средство и избежать наезда не может.

8**. Вопрос**: Как правильно идти с санками, тележками, велосипедами и громоздкими предметами по улице?

**Ответ:** С санками, тележками, велосипедами и громоздкими предметами разрешается идти только по краю тротуара, а на дорогах, где нет тротуаров, - по левой обочине.

9. **Вопрос:** Что означает красный сигнал светофора для пешехода?

**Ответ:** Красный сигнал светофора запрещает пешеходам переходить улицу, потому что в этот момент в поперечном направлении на зеленый сигнал светофора движется транспорт и переходят улицу пешеходы.

10**. Вопрос**: Что означает желтый сигнал светофора?

**Ответ:** Желтый сигнал светофора запрещает пешеходам начинать переход улицы. Пешеходы, застигнутые желтым сигналом на перекрестке за осевой линией, заканчивают переход. Желтый "мигающий" сигнал светофора разрешает пешеходам идти с соблюдением осторожности.

11**. Вопрос**: Что означает зеленый сигнал светофора?

**Ответ:** Зеленый сигнал светофора разрешает переходить улицу. Однако при зеленом сигнале нерельсовый транспорт может делать повороты направо. Поэтому пешеходам, прежде чем переходить улицу, нужно посмотреть налево, чтобы не попасть под этот транспорт.

12**. Вопрос:** В каком возрасте разрешается езда на велосипеде по улицам и дорогам?

**Ответ:** Езда на велосипеде разрешается лицам не моложе 14 лет, а с подвесным двигателем - лицам не моложе 16 лет, знающим Правила езды на велосипеде.

13. **Вопрос**: Как поступать, если вы явились очевидцем дорожного происшествия?

**Ответ**: Если есть пострадавшие нужно немедленно вызвать "скорую помощь" (телефон 03) и запомнить государственный номер транспорта (цифры и буквы). О случившемся сообщить в отдел полиции (телефон 02)

14. **Вопрос:** Какие предметы и аксессуары на одежде помогут водителям заметить пешехода на придорожной территории и на проезжей части дороги?

**Ответ:** Светоотражатели - значки, подвески-брелоки, термонаклейки на одежде, наклейки со светоотражающим эффектом на рюкзаки, ролики, доски для скейтборда, детские коляски и др.

(За правильный ответ – 1 балл)

1. **Станция «Эрудит»**

**Вопросы:**

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

1. Что мешает ядам причинять вред организму? (Иммунитет)
2. В каком городе возродились современные олимпийские игры? (Афины)
3. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? (Вегетарианцы)
4. Арматура для человеческого тела? (Скелет)
5. Лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (Подорожник)
6. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со  
   средой их обитания? (Биология)
7. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржи)
8. Самый распространенный яд, который содержится в табаке? (Никотин)
9. Русский царь, разрешивший курение в России. (Петр)

**Подведение итогов игры. Награждение победителей и участников.**

Желаем Вам успехов и крепкого здоровья!