**Игра по станциям "НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!"**

*"О, спорт, ты – мир!" – звучит по всей планете,*

*"О, спорт, ты – жизнь!" – поёт нам вольный ветер,*

*Спорт – сила духа, совершенство тела.*

*Спорт без границ, и нет ему предела!*

*Бросая вызов, времени, пространству,*

*Он нас зовёт с волною состязаться,*

*Быстрее ветра, как на крыльях мчаться,*

*И перед трудной целью не сдаваться!*

– Дорогие друзья! Сегодня у нас праздник красоты движения, силы духа, мудрости, здоровья! Праздник волшебника, имя которому – СПОРТ!

– Мы рады видеть вас, наши дорогие ребята! Именно вы – главные адресаты чудес волшебника – спорта! Ведь речь идёт о его замечательной волшебной силе, которую он дарит каждому из нас! И сегодня спортивные команды классов обязательно посоревнуются друг с другом в силе, ловкости, меткости, мудрости, которые и развивает "его величество" спорт!

– Что же такое спорт? И какие чудеса он способен сделать для нас?

*Спорт – это жизнь, а не игра!*

*Спорт – распорядок дня с утра!*

*Спорт – дисциплина, тяжкий труд!*

*Это праздник и триумф!*

*Ты должен добежать,*

*И все высоты взять,*

*В спорте слабых не бывает,*

*Сила воли побеждает! Да-да!*

– Наша формула здоровья: *Спорт!*

– Стрессы людям снять поможет. *Спорт!*

– Дух и тело закаляет. *Спорт!*

– Настроение поднимает. *Спорт!*

– У нас сегодня праздник для всех! Потому настала пора выйти на старт командам и побороться за звание самой быстрой и ловкой, находчивой и весёлой! Желаем участникам удачи и побед! Игра начинается!

– На каждой станции будет дежурить судья, с которым вам и придется работать

1. Станция "Переулок ЗДОРОВЬЯ" (Ковалева Н.А.)
2. Станция "Перекрёсток ВЫБОР" (Рыжова Т.Н.)
3. Станция "Улица ИНТЕРЕСОВ" (Золотарёва Ю.М.)
4. Станция "СПОРТИВНАЯ набережная" (Окунева Н.А.)
5. Станция "Проспект КУЛЬТУРЫ" (Пакулина О.А.)

**Прохождение станций участниками**

**Итоги игры. Награждение.**

Главный вывод сделать можно:

Подружись скорей со спортом,

Хочешь стать красивым, ловким? (Да!)

Приходи на тренировки!

Хочешь избежать депрессий? (ДА!)

Выбирай одну из секций!

Хочешь быть всегда здоровым? (Да!)

Только спорт тебе поможет!

**"СПОРТИВНАЯ набережная"**

***Викторина:***

1. Назовите девиз Олимпийских игр.
2. Что символизируют кольца на Олимпийском флаге?
3. Как часто проводятся Олимпийские игры?
4. Назовите виды спорта летних Олимпийских игр?
5. Назовите виды спорта зимних Олимпийских игр?
6. Какие бывают спортивные мячи?
7. В каких видах спорта используется мяч?
8. Сколько игроков в баскетбольной команде на площадке?
9. Сколько игроков в футбольной команде на поле?
10. Сколько игроков в волейбольной команде на площадке?

***Конкурс "Спорт"***

Необходимо дописать по горизонтали недостающие буквы, чтобы получились слова, в которых слово "спорт" является составной частью.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |  |  |  |  |
| **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |  |  |  |  |
| **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |  |  |
|  |  | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |
|  |  |  |  | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |  |  |

***Игра по станциям:***

1. **"Удар по воротам"**

Участник пробивает 2 пенальти в ворота. Первый – 1 очко, второй – 2 очка.

1. **"Прыжки на скакалке"**

Без ошибок – 3 очка, 1-2 ошибки – 2 очка, 3 и более ошибок – 1 очко.

1. **"Баскетбол"**

Штрафные броски мяча в кольцо на время (3 мин.)

1. **"Подтягивание"**

10 раз – 3 очка, 5-9 раз – 2 очка, 1-4 раза – 1 очко.

1. **"Кёрлинг"**

Завести камни в дом на время (3 мин.)

**"Проспект КУЛЬТУРЫ"**

**Конкурс "Споемте, друзья"**

Необходимо вспомнить и спеть как можно больше песен, где встречаются слова "спорт", "здоровье", "солнце", "воздух", "вода", где есть названия различных видов спорта или призывы к здоровому образу жизни.

**Конкурс "Неспортивные песни о спорте"**

Требуется подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они упоминают.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы на лодочке катались… | Академическая гребля |
| Вот кто-то с горочки спустился… | Лыжный спорт |
| Мои мысли мои скакуны… | Шахматы, шашки |
| Я по жизни загулял, словно в темный лес попал… | Спортивное ориентирование |
| Твоя вишневая "девятка" меня совсем с ума свела… | Автомобильные гонки |
| Не думай о секундах свысока… | Бег на короткие дистанции |
| Кони в яблоках, кони серые… | Конный спорт |
| Я буду долга гнать велосипед… | Велогонки  |

**Конкурс "Поэты"**

1. Командам раздаются карточки, на которых есть начало выражения, требуется придумать его конец:

Чтобы часто не болеть…

Чтоб здоровым быть всегда…

1. Сочините частушку по заготовленной рифме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоров

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ докторов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_никогда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_хоть куда!

**"Переулок ЗДОРОВЬЯ"**

1. **Конкурс "Подбери слова"**

На каждую букву слова "ЗДОРОВЬЕ" подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни. (За каждое слово 1 балл)

З –

Д –

О –

Р –

О –

В –

Ь

Е –

1. **Игра "Верю – Не верю"**
2. Верите ли вы, что лимон и малину используют как жаропонижающее средство? *Верю*
3. Верите ли вы, что в домашней аптечке обязательно должны находиться: уголь активированный, шампунь, йод, жевательная резинка против кариеса, аспирин, бинт, зелёнка, крем для рук? *Не верю*
4. Верите ли вы, что для греков слово аптека обозначало просто "склад"? *Верю*
5. Верите ли вы, что результат воздействия мороза на организм человека называется облучением? *Не верю – обморожение*
6. Верите ли вы, что ЛОРом называют врача, лечащего глазные болезни? *Не верю – лор – это ухо-горло-нос или отоларинголог.*
7. В больницах искусственное дыхание обеспечивает сложнейшая аппаратура. А если ничего нет, то можно ртом прямо в лёгкие воздух вдувать. Верите ли вы, что такой приём называется "поцелуем жизни"? *Верю*
8. Верите ли вы, что спиртовой раствор бриллиантовый, по-другому называется йод? *Не верю – зелёнка.*
9. Верите ли вы, что для того, чтобы оказать первую помощь при венозном кровотечении, надо приклеить на это место пластырь? *Не верю – надо наложить давящую повязку.*
10. Верите ли вы, что для того, чтобы удалить впившегося клеща, нужно смазать кожу вокруг него мёдом? *Не верю – смазывают маслом.*
11. Верите ли вы, что крапива останавливает кровь? *Верю*
12. Верите ли вы, что при расстройствах желудка и кишечника используют такие растения, как подорожник, плоды черёмухи, чернику? *Верю*
13. Верите ли вы, что бывает открытый и скрытый перелом? *Не верю – открытый и закрытый.*
14. Верите ли вы, что шина – это не только обувь для автомобильных колёс? *Верю – используют при переломах*
15. Верите ли вы, что лист капусты может помочь при головной боли? *Верю*
16. **Викторина "Аптека"**

Оценивается число правильных ответов.

* Какие лекарственные средства используются для обеззараживания ран и ушибов?

*(Зелёнка, йод, перекись водорода)*

* Какие лекарственные средства используют при сердечных болях?

*(Корвалол, валериана, пустырник)*

* Какие лекарственные средства используются как жаропонижающие?

*(Парацетомол, аспирин и т.д.)*

* Какие лекарственные средства используют при расстройствах желудка, кишечника?

*(Активированный уголь и т.д.)*

* Какие лекарственные средства используются для лечения нарывов?

*(Ихтиоловая мазь, мазь Вишневского и т.д.)*

1. **Викторина "Зелёная аптека"**

Оценивается число правильных ответов.

* 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)*
* 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. *(Валериана)*
* 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)*
* 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)*
* При порезе и ссадине прикладывают эту траву для дезинфекции и остановки кровотечения. *(Подорожник).*
1. **"Аппетитные загадки"**

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. *(Лук)*

Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке. *(Петрушка)*

Этот плод-аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо! *(Тыква)*

Листья – будто кружева,

Украшенье для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И всё от воспаления. *(Укроп)*

Форма семян – будто органы тела.

Издавна знахари знали всё это.

Это – источник белка для спортсмена.

Это – лекарство для органов тела.

Лечат и печень, и почки.

Гладкими будут и щечки.

От диабета спасенье,

И для толстушек леченье. *(Фасоль)*

1. **"Первая помощь"**

*Задание:* Наложить повязку при порезе.

Оценивается правильность наложения повязки по 5 бальной системе.



# День здоровья "Выбираем спорт!!!"

# День здоровья "Выбираем спорт!!!"

**Зам. директора по ВР Моловская Т.В.**

 **Главный судья Окунева Н.А.**

**награждается**

**команда 6 класса**

**за место**

**в игре по станциям**

**"НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!!!"**

19.11.2015

**Зам. директора по ВР Моловская Т.В.**

 **Главный судья Окунева Н.А.**

**награждается**

**команда 5 класса**

**за место**

**в игре по станциям**

**"НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЬЕ!!!"**

19.11.2015