

Игра по станциям «День здоровья»

1. Станция «Эрудит»

Начальные классы – «Загадки» (1-4 класс)

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1. Если дружен ты со мной,
Настойчив в тренировках,
Ты будешь в холод или зной –
Выносливым и ловким! (*спорт*)

2. Сто веселых упражнений
Со скакалкой и мячом,
Будешь делать их без лени -
Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,
Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).

Две в руках, две в руках, не
провалишься в снегах,
А проедешь без труда и оставишь два
следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,
От меня он ускакал.
Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных
коня, Езжу сразу на обоих, что за кони у
меня? (*коньки*).

7. Оно важно для человека,
С ним проживешь не меньше века.
И не узнаешь никогда,
Кто такие доктора (*здоровье*).

8. Для здоровья очень важен
И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже
И всем необходим (*сон*).

9. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,
И бегут два колеса (*велосипед*).

10. Бывает яблочный, фруктовый,
А также ягодно-сливовый.

Полезен очень по утрам,
Здоровым быть поможет нам (*сок*)

Средние классы – «Вопросы» (5-8 класс)

Вопросы:

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

2. Станция «Спорт – это здорово!»

«Башня». Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.

«Пингвины». Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

«Шарик на ракетке». Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику. Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.

«Гусек». Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. Это испытание на время, т.е. чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.

3. Станция «Творческая».

Начальные классы - нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»);

Средние классы – нарисовать плакат и придумать название (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»)

За правильное выполнение задания – 5 баллов

4. Станция «Песенная».

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (количество спетых песен – количество баллов).

5. Станция «Физминутка».

Начальные классы – выполнить упражнения Утренней зарядки “Делай как Я”.

За правильное выполнение задания – 5 баллов.

Упражнения утренней зарядки (упр. повторяются за ведущим).

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о. с., правая рука вверх.

1-2 рывки руками назад.

3- левая рука вверх

4-5 рывки руками назад

6- и.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 И . п.

5. И.п. о.с.

1 - Мах правой, хлопок под ногой

2 - Мах левой, хлопок под ногой.

3 - То же что 1

4 - То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени.

1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5-8 то же что 1-4

7. И. п. о.с.

1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5- хлопок над головой.

6-7 то же что 1-4 только влево.

8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

Средние классы – придумать комплекс упражнений для утренней зарядки и сделать ее всем вместе. *За правильное выполнение задания – 5 баллов*

6. Станция «Знание - сила»

Задания для 5-8 классов

1. Конкурс «Крокодил». Каждому участнику команды показывают карточки со словами. С помощью жестов участник объясняет каждое слово своей команде. Команда должна угадать слова. Нельзя показывать слова с помощью голоса, а также при помощи предметов. (за правильное выполнение -
(Слова для команды: сердце, зубная щетка, снег, сон, еда, плавание, бокс, градусник, будильник, лыжи, зарядка).

2. 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 «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильные ответы на каждую букву – 0,5 баллов.

(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.)

3. 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. Задание понятно? Время пошло.

За правильные ответы – 1 балл.

4.

Т	К	А	Н	Т	Ь	Р
Е	П	Б	И	С	Т	Ы
П	И	Д	Л	А	Е	З
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 выполнение заданий - максимум 22 балла).

Задание для 1-4 классов «Полезно - вредно»

Участники добегают до столика и 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

+Завтракать по утрам

-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

7. Станция «Игровой марафон».

Задания для 5-8 классов

Ведущий: И первая игра, которую мы проведем с вами называется «Люди к людям». Я произнесу фразу «Люди к людям», и вам необходимо распределиться по парам. Затем участники выполняют мои команды, например, «ухо к плечу», «правая нога к левой руке» и так далее. Затем я могу снова произнести фразу «люди к людям», ваша задача - перераспределиться по парам. Готовы? Тогда начинаем.

Проходит игра.

Ведущий : Следующая игра называется «Носок - пятка». Все участники становятся в круг так, чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Затем все начинают в таком положении медленно приседать, получается, что каждый участник садится на колени предыдущему. Готовы?

Проходит игра.

Ведущий: Молодцы! Справились с заданием. А сейчас игра под названием «Гусеница». Участники становятся в круг максимально близко друг к другу, обнимая руками впереди стоящего игрока. Ваша задача - присесть на корточки и сделать в таком состоянии 3 шага. Приготовились, начали.

Проходит игра.

Ведущий: А сейчас я попрошу всех встать в один большой «орляцкий» круг - левая рука на плече соседа слева, правая на поясе у соседа справа. Молодцы! Теперь предлагаю всем присесть и поднять одну ногу...

Проходит игра.

За каждый правильное выполнение команда получает по 4 балла.

Задание для 1-4 классов

1. 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.)
2. 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 парюю 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?

8. Станция «Меткий».

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику дается 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

9. Станция «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 пройти 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.

10. Станция «Спортивная»

Перетягивание каната.