Открытое внеклассное общешкольное мероприятие

День здоровья «Путешествие на поезде «Здоровье»

План Дня здоровья:

– Звучит музыка о спорте, учащиеся школы собираются на День здоровья

– Организованный выход. Линейка открытия. Зарядка – флэшмоб. Получение командами маршрутных листов.

– Начало соревнований.

- Движение классов по маршрутным листам.

– Окончание соревнований

– Проведение классных часов о здоровом образе жизни.

- Километры здоровья.

– Построение на линейку. Награждение победителей

– Окончание Дня здоровья

Сценарий праздника День здоровья

«Путешествие на поезде «Здоровье» в 1 – 9 классах

Цель: показать незаменимую ценность здоровья человека, вызвать

желание сохранять и укреплять его.

Задачи:

- активизировать познавательную деятельность учащихся;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья;

- развиватьтворческие способности ребят;

- способствовать укреплению связи школы с родительской общественностью.

Предварительная подготовка:

- написание сценария праздника;

- оформление зала, станций; привлечение к работе учителей и учащихся,

- классам даётся задание придумать название и девиз команды;

- подготовить название станций, задания для каждой станции, маршрутные

листы для команд.

Оборудование:

- плакаты и вывески для оформления зала, станций;

- литература по здоровому образу жизни;

-инвентарь для каждой станции.

Открытие Дня здоровья: спортзал, звучит музыка о спорте, построение обучающихся.

Ученик 1:

Чтоб с болезнями не знаться,
К докторам не обращаться,
Чтобы сильным стать и смелым,
Быстрым, ловким и умелым,
Надо с детства закаляться
И зарядкой заниматься.
Физкультуру всем любить
И со спортом в дружбе быть.

Ученик 2:Внимание! Внимание! Дорогие болельщики, спортсмены и судьи! Мы начинаем наш спортивный праздник.

Учитель: Сегодня мы проведем спортивные состязания, проверим свою ловкость и сноровку. Для того, чтобы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, “болеть” за своих товарищей.Сейчас классам предоставляется возможность представить свою команду (название команды и девиз) и сказать, что для них значит слово «здоровье»(*Учитель подходит к каждой команде*)

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

- Здоровье – это гибкость и стройность.

- Здоровье – это выносливость.

- Здоровье – это гармония.

- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

- Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую

работу.

Учитель: Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки.

*Флэшмоб (зарядка всей школы)*

Учитель: Необходимо всегда заботиться о своем здоровье. Известный немецкий философ говорил: «Здоровый нищий счастливее больного короля».

Сегодня мы приглашаем вас совершить заочное путешествие на поезде «Здоровье», который будет останавливаться на 8-ми станциях. На каждой станции вам необходимо пройти испытания, получить наибольшее количество баллов и жетон-подсказку для поиска клада (*как в известной игре «Форт Боярд»*). К концу путешествия, в удачном случае, у вас должно быть *8 жетонов,* которые дают вам право на получение ключа от клада. Если у вас набралось меньше жетонов, то вам придется ответить на дополнительные вопросы, чтобы получить ключ от клада.Станции располагаются в кабинетах, в спортивном зале. На дверях таблички с названиями, в кабинетах по 2 ведущих. Каждая команда находится на станции в течение 8 минут, затем за 2 минуты переходит всем составом от одной станции к другой. Порядок передвижения команд от станции к станции указан в маршрутных листах.

Желаем всем с пользой провести время. Ждём вас после путешествия по станциям и классных часовна закрытии Дня здоровья вспортивном зале(выдает маршрутные листы).

Маршрутный лист класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название станции | № кабинета | Баллы | Штрафные очки | Ответственные | Подпись |
| 1. | Зелёная аптека | Кабинет №1 |  |  |  |  |
| 2. | Скорая помощь | Кабинет №2 |  |  |  |  |
| 3. | Вредные привычки | Кабинет № 3 |  |  |  |  |
| 4. | Спортивная | Спортзал |  |  |  |  |
| 5. | Неболей-ка | Кабинет № 4 |  |  |  |  |
| 6. | Силачи | Спортзал |  |  |  |  |
| 7. | Умники и умницы». | Кабинет № 5 |  |  |  |  |
| 8. | Станция «Прыг-скок». | Спортзал |  |  |  |  |

Содержание станций

1.Станция «Зелёная аптека».Кабинет №1

*Оборудование:* гербарий лекарcтвенных растений, картинки-иллюстрации.

Ответственный за станцию:Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл. Время – 7 минут.

1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана,

сердечные болезни).

2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды?

(Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).

3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и

лекарственными. (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).

4) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы

убивают болезнетворных микробов).

5) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие

микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите

его… (Сосна).

6) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы?

(Липа, календула, ромашка, пижма).

7) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие

заболевания можно с их помощью лечить.

Ответственный за станцию: Время закончилось. Получите жетон- подсказку (баллы и подпись).

*За каждое название получите 1 балл.*

2.Станция «Скорая помощь». Кабинет №2

1) Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при

помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник,

тысячелистник, крапива).

2)Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина,

лимон).

3)Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ,

подорожник, календула, капуста).

4)Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).

5)Окажите первую доврачебную помощь при переломе руки.

6)Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление

угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, дать питьё).

7)Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

3. Станция «Вредные привычки» № 3

1)Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).

2)Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель ит.д.)

3)Как часто нужно мыть голову? (1 Раз в 5-7 дней).

4)Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители

различных заболеваний).

5)Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

(Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).

6)Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются

сосуды – красный нос, разные болезни развиваются).

7)Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет

лица, зрачки расширенные, агрессивность, бледность, зрачки прыгающие).

4. Станция «Спортивная». Спортзал

Оборудование: магнитофон,гимнастическое бревно, маты, скамейки,

плакат «Вини себя за вид болезненный и хмурый,

Не занимаешься ты, видно, физкультурой».

Преодоление полосы препятствий (пройти по гимнастическому бревну, проползти по-пластунски по матам, перепрыгнуть через две скамейки последовательно, залезть на гимнастическую стенку и слезть, прыжками по кочкам к финишу). Передача эстафеты следующему участнику.

5.Станция «Неболей-ка». Кабинет № 4

1)Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными

заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете? (За каждый

пример – 1 балл)

2). Назовите болезни «Грязных рук» (Гепатит, желудочно - кишечные,

дизентерия).

3). Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках?

(Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой,

а также других болезней «грязных рук»).

4). Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду?

(Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма

может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).

5). Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в

неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).

6). Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение

яйцами глистов, лишаями, блохами).

7). Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

6. Станция «Силачи»

Оборудование: маты, секундомер. На гимнастическом мате. В течение 1 минуты необходимо выполнить поднимание туловища

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество раз | Сверх нормы | Количество баллов |
| 1,4 |  |  |  |
| 2,3 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8,10 |  |  |  |
| 9,11 |  |  |  |
|  |  |  |  |

7. Станция «Прыг-скок».

Секундомер, скакалка.

Прыжки со скакалкой за 1 минуту.

Участвует 3 человека от класса.

8. Станция «Умники и умницы». Кабинет № 5 Кроссворд, ручки (2 штуки).

КРОССВОРД

1. В корзину мяч забить мечтаем,
Но соперник нам мешает.
Мяч ведут рукой об пол
В игре известной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Под стеклом сижу,
Во все стороны гляжу,
В лес со мною заберёшься –
В пути не собьёшься.

3. Это что за молодец?
В бассейне плавает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.
Через несколько минут
Опустился \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.

6. Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре.
Ты бы лучше отошёл,
Мы играем в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7.  В соревнованиях участвовать
Каждый рад.
И ждут команды от судьи:
«На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ».

8. Куда Ваня, туда мы.
Мы забава в дни зимы.
И отлично нынче мы
К башмакам привинчены.

9. Он не игрок, но спорить
С ним нельзя!
Свистит всех громче кто?

10. Кушай морковку, салат,
Апельсины …..
Спортсмену для силы нужны
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

11. Плывёт белый гусь -
Брюхо деревянное,
Крыло полотняное.



Ответы

Километры здоровья

1-4 кл, 5-9кл.

После окончания соревнований классные руководители проводят классные часы по здоровому образу жизни, во время которых организаторами подводятся итоги, заполняются грамоты. Окончанием Дня здоровья считается линейка, на которой оглашаются итоги соревнований, команды победители получают грамоты.

Подведение итогов.

Учитель: Команды, для награждения равняйся, смирно!*(награждение команд)* Праздник “День Здоровья” подошёл к концу. Будьте все здоровы, берегите себя, дорогие ребята и взрослые!