

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных натуралистов»**

Мероприятие
"Путешествие на поезде "Здоровье"

Разработала:

Леонова Наталья Михайловна,
педагог дополнительного образования

**г. Рославль
Смоленская область**

Учащиеся разбиваются на команды. Команды получают маршрутные листы с названием станций, с которыми передвигаются от одной станции к другой. Работает жюри.

Штрафные очки за:

1. Шумное поведение на конкурсах и в пути;
2. Несвоевременное прибытие;
3. Грубость;

Станции располагаются на территории учреждения. На станциях таблички с названиями. Вопросы оцениваются для команды от 1 до 3 баллов, болельщики – 1 балл.

I станция «Зеленая аптека»

Оборудование: гербарий лекарственных растений, картинки – иллюстрации.

Плакат:

Одуванчик, подорожник,
Василек, шалфей и мята.
Вот зеленая аптека
Помогает вам, ребята!

Вопросы:

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (*Валериана, сердечные болезни*).
2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (*Липа, первоцвет, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца*).
3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? (*Аир, валериана, девясил, женьшень, лопух, солодка*).
4. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (*Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина*).
5. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? (*Белладонна, дурман, ландыш майский*).
6. Это прозвище недаром у красивого цветка,
Капля сочного нектара и душиста и сладка,
От простуды излечиться
Вам поможет (*Медуница*)
7. Появились бубенчики -
Белые горошки.
Распустились колокольчики
На зеленой поляне. (*Ландыш майский*)

8. Почему в бане парятся березовым веником? (*Фитонциды листьев березы убивают микробы*).
9. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его? (*Сосна*).

II станция «Мойдодыр»

1. Чем чистить зубы в лесу? (*Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба*).
2. Как спастись от комаров? (*Дымовая завеса, ветка ромашки, запах гвоздики, черемухи*).
3. Какое дерево избавляет ноги от запаха пота? (*Кора дуба*).
4. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой? (*Земляника*).
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем умываются, моют голову? (*Чистотел*).
6. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе? (*Лопух, подорожник*).
7. Листья этого растения обжигают нас,
Сок листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп,
Голову мыть его отваром – волосы растут.
(*Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос*).
8. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании кожа становится бархатной.
(*Цветы ромашки*).
9. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (*Репейное масло*).

III станция «Кафе «Робинзон».

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Дети должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

1. Крапива – суп, салат.
2. Борщевик – напоминает куриной бульон, листья похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды).
3. Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи.
4. Одуванчик – салат из листьев, варенье, чай.
5. Черемуха – ягоды добавляют в пироги, варят кисель, напитки.
6. Лопух – корень заменяет морковь, петрушку.
7. Дикий лук, чеснок – витаминное средство.

IV станция «Скорая помощь»

1. Остановить кровотечение с помощью жгута.
2. Оказать первую помощь при переломе.
3. Какие растения используют для остановки кровотечения? (*Пастушья сумка, крапива, тысячелистник*).
4. Какие растения используют для лечения нарывов? (*Алоэ, подорожник, календула, каланхое, капуста*).
5. Какие растения используют при сердечном приступе? (*Настойка ландыша, валерианы, пустырника*).
6. Какие растения используются как жаропонижающие средства? (*Малина, лимон*).
7. Какие растения используются при расстройстве желудка, кишечника? (*Подорожник, черемуха, черника – плоды*).
8. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе.
9. Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.

V станция «Спортивная»

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.
 2. Показать комплекс гимнастики на внимание.
 3. Показать комплекс гимнастики на релаксацию (расслабление).
-
1. Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры (*Хоккей, фигурное катание, лыжи, биатлон*).
 2. Назвать виды спорта, входящие в Летние Олимпийские игры (*Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипед*).
 3. Что такое культуризм? (*Развитие определенных мышц тела*).

VI станция «Неболеяка»

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни «грязных рук» (*Желудочно-кишечные расстройства, дизентерия, гепатит (желтуха)*).
3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (*Холера, дизентерия, гепатит, сальмонеллез, гельминты*).
4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (*Резкое охлаждение может вызвать ангину*).
5. Как избежать заболевания педикулезом? (*Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в чужую постель*).
6. Почему нельзя гладить незнакомых собак? (*Возможно заражение глистами, блохами, лишаем*).
7. Признаками какого заболевания может быть покраснение, зуд? (*Возможна чесотка, обратиться к врачу*).
8. Как избежать солнечного удара? (*Носить головной убор и не находиться долго на солнце*).

VII станция «Вредные привычки»

На плакате аккуратно одетый, причесанный человек. Сверху плаката - накладные рисунки к вопросам. При ответе на вопрос о вредных привычках убираются соответствующие картинки и остается только рисунок на плакате.

Ведущая: Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? *(Зубы будут неровными, инфекции, ...).*
2. Почему нельзя курить? *(Желтые зубы, запах изо рта, кашель).*
3. Как влияет на здоровье и внешний вид употребление алкоголя? *(Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка).*
4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? *(Красный цвет лица и глаз, расширенные зрачки, агрессивность, худоба, бледность, прыгающий взгляд).*
5. Как часто и зачем нужно мыть голову?
6. Подружка просит Вас дать ей свою расческу. Что Вы сделаете?
 - Предложите ей свою расческу – 0 баллов;
 - Отдадите ей расческу, но потом ей пользоваться не будете, пока не помоете – 1 балл;
 - Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами – 3 балла;
7. Почему нельзя грызть ногти? *(Под ногтями микробы, яйца глистов).*
8. Почему нельзя брать в рот несъедобные предметы? *(Можно проглотить, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями).*
9. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? *(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибком).*

VIII станция «Клуб закаливания»

Оборудование: губка, полотенце, мыло, ведро, тазик, вода, табличка «Водные процедуры»:

1. Умывание холодной водой лица,
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание всего тела.
4. Холодные ванны ног.
5. Купание в водоеме.
6. Контрастный душ.
7. Обтирание до пояса.

Выберите правильный ответ:

Вы решили закалывать свой организм. С чего начнете?

- Посоветуйтесь с врачом и родителями.
- Начнете обливание холодной водой всего тела.
- Будете купаться в реке пока не замерзнете.

VIII станция «Туристическая»

Узкая тропинка.

Обозначают 2 узкие «тропинки» длиной 3 – 6 м и шириной 25 см (шнурками, веревками, мелом). Тропинки заканчиваются кругом в 1 м.

В каждой команде равное и четное количество участников. По команде «Марш» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т.е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы оставить там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара, не выходя за «тропинку» (штраф 1 очко).

Переправа. (Тренировка равновесия).

Переправляется по бревну (дереву) каждый участник отдельно. За сход с переправы начисляется штрафное очко.

Бег по кочкам.

По команде ребята бегут наперегонки по «кочкам», которые обозначены кругами или расчерчены мелом. Круги располагаются на расстоянии 80-100 см.

Участники штрафуются, если наступят на границу круга или за его пределы. В таком случае игрок возвращается на старт и начинает бег сначала.

Укладка рюкзака.

По команде укладывают рюкзак с туристическими принадлежностями. Затем застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!». Проверяется руководителем, он штрафует за ошибки.

Тяжелые вещи внизу. Мыло, кружка – в боковых карманах.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. НАГРАЖДЕНИЕ