**Государственное казенное образовательное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальная (коррекционная) школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья ст-цы Староминской Краснодарского края**

***Игра - путешествие по станциям***

**«Один шаг к здоровью!».**



Подготовила и провела: воспитатель Скубак Надежда Петровна.

**Цель:** Формирование у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

***(слайд 1)***

**Задачи:**

1.Расширение знаний воспитанников о лекарственных растениях,

правилах закаливания, о свойствах воды.

2.Повторение правил личной гигиены.

3.Формирование у детей устойчивого желания бережно относиться

к своему здоровью.

**Организационный момент.**

**Воспитатель**: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы с вами отправимся путешествовать по Стране Здоровья. В нашем сегодняшнем путешествии мы будем передвигаться по Станциям здоровья на автобусе. Каждая Станция нашего следования имеет свое название и значение.

*Станции здоровья:* ***( слайд 2)***

*1.« Зелёная аптека».*

*2. « Мойдодыр»*

*3. «Вредные привычки»*

*4. «Клуб закаливания»*

*5. « Здоровье»*

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно приобрести билеты на наш автобус, а для этого необходимо поучаствовать в конкурсе «Народная мудрость»  ***( слайд 3)***

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

* “Здоровый человек-богатый человек”
* “Здоровьем слаб, так и духом не герой”
* “Чистым жить – здоровым быть”
* “В здоровом теле – здоровый дух”
* “Здоровье – дороже золота”

**Подготовка к мероприятию**

Класс делится на две команды. Командам даётся задание – подготовиться к викторинам. Название викторин – название станций.

1. **Проведение мероприятия.**

**Воспитатель**: Ребята, вы все приобрели билеты на наш автобус. Можете занимать места и устраиваться поудобнее. Сейчас мы отправляемся в путешествие по Стране Здоровья, во время которого мы с вами будем делать « Один шаг к здоровью!». Делимся на две команды. ( Первый ряд – первая команда, второй ряд – вторая команда). Нам предстоит побывать на разных станциях. На каждой станции вам необходимо участвовать в викторине. Победит та команда, которая наберёт большое число баллов. За каждый правильный ответ по одному баллу. Итак, мы отправляемся. Счастливого пути!.

***Станция «ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА» ( слайд 4)***

**Воспитатель**

Одуванчик, подорожник,

Василек, шалфей и мята –

Вот зелёная аптека

Помогает вам ребята!

В течение многих тысячелетий существования человечества растения были единственным средством исцеления от самых разных недугов. Из поколения в поколение передавались знания о свойствах растений, способах их применения.

Растениями лечили кожные заболевания, воспалительные заболевания, внутренние болезни.

Этим лечением занимались знахари, которые досконально изучали свойства каждой травки, каждого корешка.

Но не все травки безвредны. Если их не правильно применять, то можно нанести непоправимый вред здоровью.

Всем известен одуванчик, который обладает многими целебными свойствами.

**Одуванчик лекарственный. *( слайд 5)***

Растет на лугах, полянах и опушках, особенно у жилья, где часто образует большие заросли.

В лечебных целях используют цветки, листья и корни. Корни заготавливают со второй половины августа до поздней осени и сушат на солнце. Цветки и листья собирают во время цветения растения, сушат в тени, в хорошо проветриваемых местах.

**Вопросы викторины для первой команды: *( слайд 6)***

* Какую траву любят кошки и собаки, какую болезнь лечат этой травой? (валериана, сердечные заболевания)
* Назовите растения, у которых в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (липа, тмин, календула, ромашка, пижма, одуванчик, кукурузные рыльца и др.)
* Почему в бане парятся березовым веником? (листья берёзы убивают болезнетворные микробы)
* Отгадайте загадку.

Это прозвище недаром у красивого цветка.

Капля сочного нектара и душиста и сладка.

От простуды излечиться вам поможет ….

(медуница) ***( слайд 7)***

**Вопросы викторины для второй команды: *( слайд 8)***

* Какие растения используют для лечения нарывов? (подорожник, календула, капуста, алоэ, каланхоэ и др.)
* Назовите растения, у которых в качестве сырья используют корни и корневища? (аир, валериана, девясил, женьшень, лопух, солодка)
* Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его. (сосна)
* Отгадайте загадку.

Появились бубенчики –

Белые горошки.

Распустились колокольчики

На зелёной ножке.

(ландыш майский) ***( слайд 9)***

**Станция «МОЙДОДЫР». *(слайд 10)***

**Воспитатель.**

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам

А не чистым трубочистам –

Стыд и срам!

Многие считают, что за своей внешностью нужно следить только девочкам. Но это далеко не так. Чтобы сохранить здоровье, даже мальчикам следует выполнять элементарные нормы гигиены. Итак, поговорим о том, как правильно умываться.

**Как правильно умываться. *( слайд 11)***

Вода – лучшее средство для ухода за кожей лица. Во время умывания клетки рогового слоя кожи набухают и отторгаются вместе с осевшей на них пылью, грязью и жиром. Массирование лица во время умывания увеличивает очищающее действие воды. В то же время усиливается кровообращение, повышается обмен веществ, улучшается питание кожи.

- Нельзя умываться слишком холодной и слишком горячей водой ***(слайд 12)***

От холодной воды кожа делается сухой, начинает шелушиться. Горячая вода вызывает расширение кровеносных сосудов. Из-за этого кожа хуже переносит холод.

Сухая кожа очень восприимчива к внешним раздражителям, поэтому умываться рекомендуется мягкой водой комнатной температуры. Умываться с мылом рекомендуется один раз в неделю.

При жирной коже рекомендуется умываться утром и вечером с любым туалетным мылом, утром прохладной, вечером – попеременно- то тёплой, то прохладной водой. Места сосредоточения черных угрей нужно промывать мягкой губкой или ватным тампоном, обильно пропитав их мыльной пеной.

При нормальной коже следует умываться два раза в день – утром и вечером. Но намыливать лицо только вечером.

**Вопросы викторины для первой команды: *(слайд 13)***

* Как в лесу обойтись без мыла? (трутовики, зола, мыльнянка, «собачье мыло»)
* Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (кора дуба)
* Отгадайте загадки.

Листья этого растения обжигают нас,

Сок из листьев этого растения спасает нас.

Весной его используют в суп.

Голову мыть его отваром – волосы растут.

(крапива) ***( слайд 14)***

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос.

(носовой платок) ***( слайд 15)***

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

(мыло)

**Вопросы викторины для второй команды: *(слайд 16)***

* Чем чистить зубы в лесу? (древесным углём, мятой, расщеплённой веточкой сосны, ели, дуба)
* Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становиться нежной и бархатистой. Назовите его. (ромашка)
* Отгадайте загадки:

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(расчёска) ***(слайд 17)***

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит –

Она станет чище.

(щётка платяная)

А о ком я расскажу?

Говорит дорожка

Два вывитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты испачкаешь меня!

(полотенце)

***Станция «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ».*  *(слайд 18)***

**Воспитатель.**

Не бери чужого платья,

Ногти тоже не грызи

Не дружите с сигаретой

Так здоровья не найти.

Одной из распространенных вредных привычек подрастающего поколения – курение. Они делают это для того, чтобы казаться взрослее. Но «казаться» не значит «быть». Вид курящего подростка производит как раз противоположное впечатление.

По началу ребята глотают дым через силу, но потом проходит некоторое время и они всерьёз привыкают к табаку. К сожаление, зависимость от никотина вырабатывается довольно быстро и от неё не так легко избавиться. Многие взрослые хотели бы бросить курить, но не знают, как это сделать. Американские врачи подсчитали, что тот, кто начал курить до 15 лет, сокращает себе жизнь в среднем на 8,2 года.

Дым, втягиваемый при курении, содержит более 600 веществ, опасных для здоровья человека. Курение приводит к заболеваниям органов дыхания, сердечно -сосудистым заболеваниям и онкологическим заболеваниям.

**Как бросить курить? *(слайд 19)***

Бросить курить сразу – верное решение. Вы уничтожаете все запасы сигарет и решительно заявляете, что никогда больше курить не будете.

Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения, есть несколько нехитрых приёмов: держать во рту пустую трубку, использовать жевательную резинку, сосать леденцы.

Следует сознательно управлять своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы лучше переносить разлуку с сигаретой: активизировать спортивные занятия, чаще ходить в кино или театр.

Специалисты рекомендуют «сжигать корабли», лишив себя возможности курить. Например, оповестить знакомых о своём решении никогда, ни при каких условиях не возобновлять курения.

**Вопросы викторины для первой команды: *(слайд 20)***

* Почему нельзя грызть ногти? (под ногтями находятся возбудители различных болезней)
* Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя? (расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка)

**Вопросы викторины для второй команды: *(слайд 21)***

* Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу? (смазывать внутри маслом или вазелином и затем чистить нос 1-2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате)
* К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? ( можно проглотить, перекрыть вход в трахею, проколоть нёбо или щёку, заразиться болезнями)

***Станция «КЛУБ ЗАКАЛИВАНИЯ». (слайд 22)***

**Воспитатель.**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

Закалённость – это способность переносить жару и холод, физические и эмоциональные нагрузки, голод и жажду без вреда для себя. Благодаря закаливанию человеческий организм может легко приспосабливаться к резко меняющимся факторам внешней и внутренней среды. Закаливание увеличивает защитные силы человека. Сильным без закаливания можно быть, но здоровым невозможно. Закаляться можно по-разному: осуществлять однодневное голодание, купаться в холодной воде, делать уроки при раскрытом окне, спать при свете и многое другое. Но при любом виде закаливания необходимо соблюдать правила.

**Правила закаливания. *(слайд 23)***

Любое закаливание начинается постепенно.

Время процедуры увеличивают медленно.

Начинать закаливание с самой лёгкой процедуры.

При закаливании, процедуры проводят непрерывно.

Твоим главным девизом должен стать девиз «постепенность и непрерывность».

**Вопросы викторины для первой команды: *(слайд 24)***

* В какое время года лучше всего начинать закаливание? (Летом)
* Кто такие «моржи»? можно ли без подготовки купаться зимой в водоёме? («моржами» называют людей, купающихся зимой в проруби.Для того чтобы купаться зимой в водоёме, надо начать подготовку к купанию летом)

**Вопросы викторины для второй команды: *(слайд 25)***

* Вы решили закаливаться. С чего вы начнётё? (прежде чем заняться закаливанием, необходимо посоветоваться с врачом или родителями)
* Кто такой Порфирий Иванов? Что вы знаете о его последователях? (это человек, которого гитлеровцы облили и возили по городу в мороз. Почти сутки он был в ледяном панцире и выжил. Он создал правила жизни и закаливания. Его последователи есть во многих уголках нашей страны)

***Станция «ЗДОРОВЬЕ». (слайд 26)***

**Воспитатель.**

Наше путешествие подходит к концу. Конечная станция «Здоровье».

**Задание командам.**

Расскажите о том, как сохранить своё здоровье на долгие годы.

**Подведение итогов: командные места, индивидуальные ответы, награждение.**

**Воспитатель обращается к воспитанникам с пожеланием.**

За здоровьем следи регулярно.  
Быть здоровым всегда популярно.  
Станет жизнь беззаботной и длинной,  
А душа самой светлой и сильной.  
  
Путь к здоровью не прост и не лёгок.  
Мы его начинаем с пелёнок.  
Будь здоровым всему вопреки,  
И здоровье своё береги!  
<http://www.supertosty.ru/pozhelaniya/zdorovya/>

**Литература.**

1. *Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства).-Киров, 2004.*
2. *Современная энциклопедия для мальчиков: Для ст. шк. Возраста/ Авт.-сост. В.Н. Петров.- Мн.: Современный литератор, 1999.- 592 с.*
3. *Современная энциклопедия : Для ст. шк. Возраста/ Авт.-сост. В.Н. Беловров.- Мн.: Современный литератор, 1999.- 640 с.*
4. *Классные часы (беседы, устный журнал, уроки мужества, ток-шоу). 1-11 классы/ Авт.-сост. С.В. Шевченко и др.- Волгоград: Учитель, 2004.- 70 с.*
5. *CD«Система общешкольных мероприятий»: Изд. Учитель.- Волгоград, 2006 г., ООО «РМГ Компани»*
6. *Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.*