

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОРОНЕЖ**

**ВОРОНЕЖСКОЙ ОЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 36**

**ИМЕНИ И.Ф. АРТАМОНОВА**

**394057 г. Воронеж, ул. Куйбышева 23.**

**тел. (4732) 41-51-71, факс (4732) 41-51-71**

**e - mail: shkola36@comch.ru**

**ИНН/КПП 366 102 25 84 / 366 101 001**

**ОКПО/ОГРН 10608464 / 1023601576459**

**Веселое путешествие**

***Урок Здоровья***

**Составили: соцпедагог Мозговая О.Н.,**

**учитель русского языка Азизбаева Л.Н.**

**2011г.**

**Веселое путешествие*.***

***Урок здоровья.***

***Ведущий:***

За горами, за лесами

Скажем, к слову, например,

Жил да был пенсионер

У старинушки три сына

Старший был почти мужчина!

Был подростком средний брат

Младший был акселерат…

***(выходят братья)***

Братья те учились в школе

Помогали отцу в поле.

Словом, жизнь сказать не грех,

Не труднее, чем у всех.

В долгом времени, аль вскоре

Приключилося им горе –

Вдруг старик наш заспешил

Их воспитывать решил.

Сыновья такой печали

Отродяся не видали

Коль совру: то я, не я!

Жизнь у каждого своя.

Старший бицепсы качает,

Средний ночи коротает,

Оседлав мотоциклет!

Младший с самых малых лет

Грудь цепями обмотал

И давно уж запевал

Изо всей дурацкой мочи

Хеви-метал среди ночи!

Как-то стало лишь смеркаться

Начал старший собираться

В атлетический кружок.

***Вдруг отец:***

Постой, дружок

Для чего тебе, Данило,

Эта мускульная сила?

Всюду штанги, всюду гири –

Нету ходу по квартире.

Прекрати свои занятья.

На тебя же смотрят братья.

***Ведущий:***

А пока отец в сенях

Перед старшим распинался,

Средний к двери пробирался.

Да на грех впотьмах запнулся:

Бах с крыльца… и растянулся!

***И отец ему тогда:***

Стой, Гаврило, подь сюда!

Кой же черт мне угодил

И я рокера родил?

Жизнь свою закончишь скверно:

На тебе в 15 лет

Уж живого места нет!

Ну-ка, шлем клади на полку,

А не то намылю холку.

***Ведущий:***

Рокер голову повесил.

В это время бодр и весел,

Весь в заклепках и цепях.

Младший сын возник в дверях.

***Отец:***

Что я вижу, свет Ванюша!

Измотал мою ты душу,

Всю я ноченьку не спал

Под грохочущий металл

***Ведущий:***

А они лишь отвечали:

Мы один совет слыхали:

«Перестань, да Прекратить.

Что ты можешь предложить,

Чем бы нам другим заняться

И с тобою не ругаться?

Тут старик наморщил лоб.

Долго он в затылке скреб.

Но доселе старый дед

Не собрался дать ответ.

***Ведущий:***

Мы – молодое поколенье – расскажем деду и его сыновьям, какой образ жизни нужно вести, чтобы вырасти здоровым, успешным, сильным и смелым.

***(выходит ученик):***

Что за жизнь в школе нынче? Никакой учебы: то карантин по гриппу неизвестного происхождения, то морозы за 30 градусов. Красота, да и только. Слабенькая, хиленькая пошла нынче молодежь.

***Ведущий:***

Поэтому мы сегодня и отправляемся в ВЕСЕЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, чтобы узнать, как сохранить и преумножить здоровье.

Каждый класс (отряд) – команда с капитаном. Остальные – болельщики. Команды получают маршрутные листы с названием станций и передвигаются от одной станции к другой. Работает жюри.

***Штрафные очки начисляются за:***

***шумное поведение на станции, грубость, несвоевременное прибытие.***

**1 станция «ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА»**

Оборудование: гербарий лекарственных трав, иллюстрации (открытки, фотографии), плакат.

ПЛАКАТ:

Одуванчик, подорожник,

Василек, шалфей и мята –

Вся зеленая аптека

Помогает вам, ребята!

ВОПРОСЫ:

1. Какую траву любят кошки, что лечат этой травой? (валериана, сердечные болезни).
2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются соцветия или цветы? (липа, первоцвет, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца).
3. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются 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).

Это прозвище недаром у красивого цветка,

Капля сочного нектара и душиста, и сладка,

От простуды излечиться

Вам поможет … (МЕДУНИЦА).

1. Появились бубенчики –

Белые горошки.

Распустились колокольчики

На зеленой ножке. (ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ).

1. Почему в бане парятся березовым веником? (фитонциды листьев березы убивают микробы).
2. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн. Назовите его (СОСНА).

**2 станция «МОЙДОДЫР»**

Оборудование: иллюстрации (открытки, фотографии).

ВОПРОСЫ:

1. Чем чистить зубы в лесу? (древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели или дуба)
2. Как спастись от комаров? (дымовой завесой, веткой ромашки, гвоздикой, черемухой)
3. Какое дерево избавляет от запаха пота? (кора дуба)
4. Ягоды этого упругого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. (земляника)
5. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, его настоем умываются, моют голову. (чистотел)
6. Листья и корни этих растений используют от боли при ушибе. (лопух, подорожник)
7. Если листья обжигают,

Сок из листьев нас спасает

Весной из них готовим суп

А если голову отваром помоем –

Волосы растут.

(Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос)

1. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании им кожа становится бархатной. (цветы ромашки)
2. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (репейник)

**3 станция «Кафе «Робинзон»**

Оборудование: иллюстрации (открытки, картинки, фотографии).

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображениями и названиями растений. Дети должны называть блюда, которые можно приготовить из них приготовить.

* Крапива – суп, салат.
* Дуб – из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи.
* Одуванчик – салат из листьев, варенье, чай.
* Черемуха – ягоды добавляют в пироги, варят кисель, напитки.
* Лопух – корень заменяет морковь, петрушку.
* Дикий лук, чеснок – витаминное средство.

**4 станция «Скорая помощь»**

Оборудование: иллюстрации (открытки, рисунки, фотографии), жгут, бинт.

1. Остановить кровотечение с помощью жгута.
2. Оказать первую помощь при переломе.
3. Какие растения используются для остановки кровотечения? (пастушья сумка, крапива, тысячелистник)
4. Какие растения используют при сердечном приступе? (настойка ландыша, валерианы, пустырника)
5. Какие растения используют как жаропонижающее средство? (малина, лимон)
6. Какие растения используют при расстройстве желудка, кишечника? (подорожник, черемуха, плоды черники)
7. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Оказать первую помощь при укусе ядовитых животных.
9. Какие растения используют для лечения нарывов? (алоэ, подорожник, каланхоэ, капуста)

**5 станция «Спортивная»**

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.
2. Показать комплекс для осанки с гимнастической палкой.
3. Показать комплекс упражнений на внимание.
4. Показать комплекс на релаксацию (расслабление).
5. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.
6. Назвать виды спорта, входящие в программу зимних олимпийских игр. (хоккей, фигурное катание, лыжи, биатлон)
7. Назвать виды спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр. (плавание, легкая атлетика, футбол…)
8. Что такое культуризм? (развитие определенных мышц тела).

**6 станция «Неболей-ка»**

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни «грязных рук». (желудочно-кишечные расстройства, дизентерия, гепатит)
3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (холера, дизентерия, гепатит, сальмонеллез, гельминтозы)
4. Почему нельзя сразу после занятий физической культурой 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 могут быть покраснение, зуд? (возможна чесотка, нужно обратиться к врачу)
8. Как избежать солнечного удара? (носить головной убор, не находиться долго на солнце)

**7 станция «Вредные привычки»**

Оборудование: плакат, накладные рисунки.

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 изображение на плакате.

**Ведущий:** Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к такому виду.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (зубы будут неровными, появятся инфекции)
2. Почему нельзя курить? (желтые зубы, запах изо рта, кашель)
3. Как влияет на здоровье и внешний вид употребления 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 дать ей свою расческу. Что вы сделаете?

- предложите ей свою расческу (0 баллов)

- отдадите ей свою расческу, но потом ей пользоваться не будете, пока не помоете (1 балл)

- вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами (3 балла)

1. Почему нельзя грызть ногти? (под ногтями – микробы, яйца глистов)
2. Почему нельзя брать в рот несъедобные предметы? (можно проглотить, проколоть небо, щеку, заразиться какой-нибудь болезнью)
3. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибком)

**8 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 вопрос.

Вы решили закаливать свой организм. С чего начнете?

* Посоветуетесь с врачом и родителями.
* Начнете обливание холодной водой всего тела.
* Будете купаться в реке, пока не замерзнете.

**9 станция «Туристическая»**

Укладка рюкзака. По команде уложить рюкзак с туристическими принадлежностями. Затем застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждфй из игроков, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!». Руководитель проверяет и штрафует за ошибки. Тяжелые вещи – внизу, мыло, кружка – в боковых карманах.

**Подведение итогов. Награждение победителей.**