

## **Внеклассное мероприятие: Игра-путешествие по станциям на поезде «Здоровье». 5-7 классы учителя биологии Ревизор Ларисы Львовны**

**Цель:** продолжать формирование у учащихся потребностей в здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- развивать познавательный интерес к изучению лекарственных растений,
- научить применять полученные теоретические знания на практике;
- выявить умения оказывать первую медицинскую помощь,
- формировать навыки самооценки, самоанализа своего поведения по отношению к собственному здоровью,
- формировать потребности в знании правил и приемов закаливания,
- побуждать учащихся к занятиям спортом и к ведению здорового образа жизни.

### ***Подготовка к игре:***

#### ***Оборудование:***

1. Таблички станций.
  2. Бинты, жгуты, спортивный инвентарь
  3. Цветные жетоны (от 1 до 5 баллов)
  4. Картинки с изображением растений, гербарии, цветки лекарственных растений.
- Команды от класса 6-8 человек (ученики 5-х, 6-х и 7-х классов), группа поддержки (болельщики), проводят игру учащиеся старших классов.

**Ведущий:** Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье».

Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, - по кольцу. Каждая команда находится на станции 10 минут, затем в течении 2-3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Порядок передвижения по станциям указан в маршрутных листах вашей команды.

- Капитаны команд получают маршрутные листы.

- Штрафные очки минусуются за:

1. шумное поведение на конкурсе и в пути,
2. несвоевременное прибытие,
3. грубость.

### ***Станция «Зеленая аптека».***

Оборудование: гербарии лекарственных растений, фотографии, или картинки-иллюстрации.

**Плакат:** *Одуванчик, подорожник,*

*Василек, шалфей и мята.*

*Вот зеленая аптека*

*Помогает вам ребята*

Вопросы:

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

3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? ( аир, валериана, девясил, жень-шень, лопух, солодка, родиола розовая.)
4. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? ( боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина)
5. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? ( белладонна, дурман, болиголов пятнистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная, чистотел)
6. Почему в бане парятся березовым веником? ( листья березы убивают болезнетворные микробы)
7. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробов, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн.
8. О каком лекарственном растении загадка : Белые горошки на зеленой ножке?

### ***Станция « Мойдодыр».***

1. Как в лесу обойтись без мыла?(трутовик, зола, мыльнянка)
2. Как чистить зубы в лесу?( древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны или ели, дуба )
3. Как спастись от комаров? ( дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черемухи)
4. Какое дерево избавит ноги от пота, запаха и трещин? ( кора дуба)
5. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. ( земляника лесная)
6. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются , моют голову. ( чистотел)
7. Листья этого растения используют от боли при ушибе.( лопух, подорожник)
8. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли.( репейное масло)

### ***Станция « Кафе «Ботанический остров ».***

Раздаются открытки, рисунки с изображением и названием растения. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно из него приготовить.

1. Водяной орех- чилим. ( плоды размалываются, используются для выпечки лепешек.)
2. Цикорий.( корни цикория используют для заварки напитка аналогичного кофе)
3. Крапива.( суп из крапивы, салат из листьев)
4. Одуванчик. ( салат из листьев, вино, варенье из цветков, корни могут заменить чай и кофе).
5. Дуб ( из желудей приготавливают кашу, лепешки, оладьи, кофе)
6. Стрелолист. ( лесной картофель, в вареном виде напоминает горох, в печеном-картофель, высушенные клубни перемалывают в муку).
7. Черемуха. ( из ягод пекут пироги, варят кисели, сок используют для вина и напитков.)
8. Лопух. ( корень лопуха может заменить морковь, петрушку. Можно есть сырым и жареным)

Если осталось время дети могут привести свои примеры использования в пищу дикорастущих растений и получают дополнительные баллы)

### ***«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, каланхоэ, подорожник, календула, капуста)
5. Какие растения используют при сердечном приступе? ( настойка ландыша, корней валерианы, пустырника)
6. Какие растения используют как жаропонижающее средство? ( малина, лимон)
7. Какие растения используют при расстройстве желудка, кишечника? ( подорожник, плоды черемухи, черники)
8. Окажите первую помощь при тепловом и солнечном ударе.
- 9.

### ***Станция « Спортивная».***

1. Покажите комплекс гимнастики для глаз.
2. Покажите комплекс гимнастики для улучшения осанки с гимнастической палкой.
3. Покажите комплекс дыхательной гимнастики.
4. Покажите комплекс гимнастики на осанку сидя на стуле.
5. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса.  
( из 5 комплексов выбирается одна карточка)
1. Назовите виды спорта, входящие в Зимние олимпийские игры.( хоккей, фигурное катание, лыжи и т. д. )
2. Назовите летние виды спорта. ( плавание, футбол, легкая атлетика и т. д. )
3. Что такое колонетика и стрейчинг? ( упражнения на растягивание мышц и суставов тела)
4. Что такое культуризм? ( вид спорта, при котором с помощью статических упражнений развиваются определенные мышцы тела)
5. Кто такие йоги? Что вы знаете об их гимнастике?

### ***Станция « Неболейка».***

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни «грязных рук». ( дизентерия, гепатит, туберкулез, желудочно-кишечные заболевания).
3. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? ( холера, дизентерия, гепатит, гельминтозы, сальмонеллез)
4. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? ( резкое охлаждение после общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей)
5. Какие меры предосторожности нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулезом, дифтерией? ( мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды)
6. Как избежать заболевания педикулезом? ( Чаще мыть голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья)
7. Почему нельзя гладить чужих собак и кошек? ( чтобы не заразиться яйцами глистов, лишаями, блохами)
8. Как избежать солнечного удара? ( носить головной убор, в жару не находиться на солнце/печке).

### ***Станция « Вредные привычки».***

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, или ручки? ( зубы будут неровными)
2. Почему нельзя курить? ( желтые зубы, запах изо рта, кашель, хромота)

3. Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя? ( расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени и желудка)
4. Как часто и зачем нужно мыть голову? ( чтобы волосы были чистыми, не заводились вши. 1 раз в 5-7 дней)
5. Объясните, почему нельзя грызть ногти. ( под ногтями могут быть возбудители болезней, яйца гельминтов)
6. Как избавиться от привычки ковыряться в носу? ( смазывать внутри маслом или вазелином, затем чистить нос 1-2 раза в день ватным жгутиком и увлажнять воздух в комнате)
7. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? ( можно проглотить предмет, можно проколоть небо, или щеку, заразиться болезнями)
8. Почему нельзя меняться одеждой и обувью, брать чужие головные уборы? ( можно заразиться кожными, грибковыми, инфекционными заболеваниями, вшами).

### ***Станция « Клуб закаливания».***

**Оборудование:** губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, варежка из махрового полотенца, щетка пластмассовая, тазик, снег на тарелке со льдом.

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой вс его тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Контрастный душ.
6. Купание в водоеме.
7. Обтирание снегом до пояса.
8. Обтирание водой до пояса.

Каждая команда выбирает как билеты перевернутые таблички с надписями . Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут, затем отвечают на вопросы.

1. Вы решили закалывать свой организм. С чего начнете? ( посоветуюсь с врачом и родителями).
2. В какое время года лучше всего начинать закаливание? ( летом).
3. Кто такие «моржи»? Можно -ли без подготовки купаться зимой в водоеме? ( люди, купающиеся зимой в проруби).
4. Расскажите о последовательности закаливания.

**После общего сбора – подведение итогов.  
Награждение команд- победителей,  
Лучшего участника и лучшего болельщика.**