**День здоровья - игра по станциям «Здоровье нации!»**

***Цели и задачи:***

1.Развитие спортивно-массовой работы в школе-интернате , пропаганда здорового образа жизни.

2.Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.

3.Всестороннее развитие учащихся игровым методом.

4. Привлечение к активному образу жизни учащихся всех групп здоровья.

 ***Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участие команды 1-11, классов. Форма спортивная.

***Оборудование***: столы, таблички с названиями станций, маршрутные листы, сводная таблица, конверты с вопросами и заданиями.

***Место проведения***:

**Дата проведения**:

***План проведения:***

***1.Соревнования по станциям:***

 Врата счастья

Собери пословицу

Айболит

Дартс

Кроссворд

Велопробег

Связанные одной нитью

Проскочи дистанцию

***2.Подведение итогов, награждение.***

**Сценарий игры**

Ведущий: Здоровье-это главное, что необходимо охранять и укреплять. Однако порой мы не знаем, как это сделать, или не обращаем на это внимание. Здоровье в большей степени зависит от самого человека, от его образа жизни и стиля поведения.

Ведущий: Мы предлагаем вам отправиться в страну «Здоровья». На пути вам встретятся станции: «Врата счастья», «Собери пословицу», «Айболит», «Дартс», «Кроссворд», «Велопробег», «Связанные одной нитью», «Проскочи дистанцию».

 Ведущий. Представляем жюри .

 **Клятва жюри**: Мы торжественно обещаем:

быть честными и доброжелательными,

справедливыми и бескорыстными,

вежливыми и внимательными.

И пусть победит сильнейший.

Выдача маршрутных листов. Команды отправляются в путешествие по станциям.

**Станция 1. "Врата счастья".**

 Отряд делится на 2 части по 12 человек и строится за 2мя чертами на расстоянии 5 метров от центра. В центре стоит? (его держат остальные участники команды) обруч. Участникам необходимо пролезть в обруч следующим образом: Один человек из правой команды бежит к обручу, пролезает в него, бежит к левой команде, хлопает по плечу другого участника, становится на его место. Тот участник, которого обдали, бежит к обручу, пролезает в него, бежит к левой команде, и т.д. Время останавливается, когда правая и левая команды поменяются местами. Ведущий записывает время в оценочный лист, и произносит загадку, в которой зашифровано место расположения следующей станции. Всё оставшееся время отряд отгадывает загадку. Ответ говорит ведущему, который подтверждает правильность или произносит правильный вариант, начисляя штрафные очки. Время нахождения на станции 5 мин. Ранее положенного времени отряд не уходит со станции.

**2.Станция «Собери пословицу»**

Из предложенных слов нужно собрать пословицу о здоровом образе жизни.

**3. Станция «Айболит»**

 Оказать первую помощь при переломе лучезапястной кости - наложить шину.

Какие лекарственные средства используются для обеззараживания ран и ушибов?

(Зелёнка, йод, перекись водорода)

Какие лекарственные средства используют при сердечных болях?

(Корвалол, валериана, пустырник)

Какие лекарственные средства используются как жаропонижающие?

(Парацетамол, аспирин и т.д.)

Какие лекарственные средства используют при расстройствах желудка, кишечника?

(Активированный уголь и т.д.)

Какие лекарственные средства используются для лечения нарывов?

(Ихтиоловая мазь, мазь Вишневского и т.д.)

**4.Станция «Дартс»**

Участники бросают дротики. Подсчитывается общее количество баллов.

**5.Станция "Кроссворд".**

 Отряду необходимо разгадать предложенные кроссворды.

**6. Станция «Велопробег»**

Участники команд проезжают заданную дистанцию.

**7. Станция «Связанные одной нитью».**

Нужно веревкой, на конце которой привязана ложка, сшить всех членов команды. Можно продевать нить в петельки, через ремешки и т.д. Насколько хватит выдумки.

**Станция 8.“Проскочи ”.**

Каждый из участников команды должен прыгнуть на скакалке 20 раз. Та команда, которая закончила первой , получает 5 баллов.

Подведение итогов, награждение.