

**Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 29 города Ишима**

**Маршрутная игра  
*«Путешествие в страну Здоровья»***

**Ишим**

## Путешествие в страну Здоровья

(маршрутная игра)

Сегодня мы отправляемся в путешествие, и на каждой станции сказочные герои будут давать задание. Только тот может проследовать весь путь, кто правильно выполнит задания и покажет знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять.

Класс делится на несколько команд (или в игре могут принимать участие команды разных классов, а если в лагере, то отряды)

**1 станция «Мойдодыр»** (на столе разложены принадлежности: полотенце, губка, мыло, зубная паста, щетка, одеколон, бинт, майка, трусы, иголка, нитки, ножницы, стакан)

1. Что возьмешь с собой в баню? Выбери предметы.
2. Вымой правильно руки.
3. Покажите, как правильно чистить зубы?
4. Подстриги ногти.
5. Назови правила ухода за кожей.

**2 станция «Неосторожность»** (на столе лежит бинт)

1. Окажи помощь при вывихе в голеностопном суставе.
2. Окажи помощь при порезе ступни.
3. Окажи помощь при порезе пальцев.
4. Останови носовое кровотечение.
5. Чем отличается тепловой удар от солнечного.

**3 станция «Не болей»**

1. Как бактерии дизентерии попадают человеку от больного?
2. К каким болезням могут привезти грязные руки?
3. Перечислите меры профилактики кишечных заболеваний?
4. Как уберечь себя от простуды?

**4 станция «Приятного аппетита»** (посуда, скатерть, бумага и фломастеры)

1. Составь меню завтрака.
2. Сервируй правильно стол для обеда.
3. Составь меню ужина.
4. Как правильно питаться?
5. Как вести себя за столом во время еды?

**5 станция «Закаляйся как сталь»**

1. Придумай комплекс для утренней зарядки.
2. Расскажи, как надо начинать закаливание водой.
3. В каких случаях солнце друг, а в каких враг?

**6 станция «Пословицы»** (листочки, на которых написаны первая половина пословицы)

Вспомни пословицы о здоровье.

1. Солнце, воздух и вода - ... (наши лучшие друзья)
2. Курить - ... (здоровью вредит)
3. В здоровом теле - ... (здоровый дух)
4. Ум да здоровье - ... (всего дороже)

**7 станция «В лесу»** (набор открыток с грибами; муляжи продуктов)

1. Назовите съедобные и несъедобные грибы.
2. Разложи рисунки грибов на съедобные и несъедобные.
3. Первая помощь при пищевом отравлении.
4. Отбери продукты, содержащие витамины С, А, В
5. Что за трава, которую и слепые знают? (крапива)
6. Когда укусы насекомых приносят пользу?

**8 станция «В походе»** (набор различных вещей – нужных и ненужных в походе; рюкзак, аптечка)

1. Сложи вещи в рюкзак
2. Как одеться для турпохода?
3. Собери правильно походную аптечку.
4. Как следует поступать, если ты в походе увидел змею?
5. Что дает туризм человеку?
6. Какие несчастные случаи могут произойти во время похода и какую помощь нужно оказать?

**9 станция «Реклама»**

Вся команда получает задание нарисовать, создать коллаж по теме «Здоровый образ жизни», а затем защитить.