**«В гостях у доктора Айболита»**

**Станция №1 – «Викторина»**

Команды отвечают по очереди.

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроится на рабочий лад. Что это за действие? (Зарядка)

Мыльная душистая жидкость, употребляемая для мытья головы. (Шампунь)

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в древнем Китае одной из старейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон)

Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины)

Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются  в бой с болезнетворными бактериями  и убивают инфекцию. Что  это за «воины»? (Антитела)

Как называется жидкость красного цвета, которая обеспечивает питание клеток и обмен веществ в организме? (Кровь)

В организме человека имеется стержень, который состоит из 33 – х костей с дисками. Как он называется? (Позвоночник)

как по – другому называется подбор кушаний блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд? (Меню)

Какие растения являются главным источником сахара? (Сахарная свекла, сахарный тростник)

Какой болезнью не болеют на земле? (Морской)

Когда руки бывают местоимениями? (Когда они вы – мы - ты)

Как по – другому называют зубного врача? (Стоматолог)

Как называется то, чем заделывают дырку в зубе? (Пломба)

Как называется врач – специалист по глазным болезням? (Окулист, офтальмолог)

Наука о сохранении и укреплении здоровья? (Валеология)

Про некоторых людей можно сказать, что у них высокая сопротивляемость организма инфекциям. Одним словом, у них ….(иммунитет)

Как называется мероприятие, направленное на предупреждение болезни? (Профилактика)

Как называется явление, когда какая – то заразная болезнь получает широкое распространение? (Эпидемия)

Что необходимо сделать человеку, чтобы предохранится от заразных болезней? (Прививку)

Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (Плавание)

Как врач называет больного, которого лечит? (Пациент)

Мельчайший микроорганизм, который является возбудителем заразных заболеваний? (Микроб)

Когда человек заболевает, по определенным изменениям его внешности и по его ощущениям примерно можно определить, чем он болен. Как называются все эти признаки болезни? (Симптомы)

Как называется запаянный стеклянный пузырек с лекарством? (Ампула)

Как называется лечебное учреждение, в котором одновременно с лечением больных ведется учебная и научная работа? (Клиника)

Как называется совокупность наук о болезнях человека, их предупреждение и лечение? (Медицина)

Как называется внезапная потеря сознания вследствие болезненного состояния или душевного потрясения? (Обморок)

Как называется детский врач? (Педиатр)

Капитан: Я думаю, что мы с ребятами справились.

**Станция №2 Неболейка**:

Ребята, а вы знаете, что для того чтобы быть здоровым, добрым и веселым, каждое утро надо начинать с зарядки?

Всезнайка:

Чтобы быть всегда здоровым,

Что нам делать по утрам?

Неболейка:

Это каждый должен знать –

С зарядки утро начинать!

Физкультура:

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими, умелыми,

Чтоб расти здоровыми,

Мы зарядку делаем!

На зарядку – становись!

Капитан: Я буду говорить слова и делать движения, а вы за мной повторяйте и слова, и движения.

Раз- два! (Топают.)

Острова. (Разводят руками.)

Три – четыре! (Топают.)

Мы приплыли. (Делают «плавательные» движения.)

Пять – шесть! (Топают.)

Сходи здесь! (Указывают на пол.)

Семь – восемь! (Топают.)

Сколько сосен. (Руками взмахивают вверх.)

Девять – десять! (Топают.)

Мы в пути. (Пальцами показывают имитацию шагов.)

Досчитал. (Топают.)

До десяти. (Обняли голову.)

Выходит Всезнайка. Достает морковку и начинает хрумкать.

Всезнайка: Вкусно! Ой, как вкусно! (Выходит Неболейка). Угощайся!

Неболейка: Морковка невкусная!

Всезнайка: Да ты что! Тут дело вовсе не во вкусе, а в пользе!

Неболейка: В какой пользе?

Всезнайка: В морковке содержится каротин, а это витамин А.

Неболейка: Что такое витамин?

Всезнайка: Витамины – это элементы, содержащиеся почти во всех продуктах питания, особенно во фруктах и овощах, ягодах. В переводе с латинского языка означает «несущие жизнь». Сейчас их открыли большое количество и обозначили буквами латинского алфавита. Это витамин А, В, С, Д, Е и другие.

Неболейка: Значит, полезна не только морковь, но и яблоки, и помидоры, и огурцы, и смородина, и многое другое.

Всезнайка: Ребята, а вы помните, что все продукты, особенно свежие, содержат  в себе много витаминов.

Капитан: Мы с ребятами много полезного для себя узнали.

Физкультура:

Ты присмотрись внимательнее, друг!

То конкурс капитанов!  Начинаем!

Ты смелым будь и ловким будь!

Уверены мы все, тогда – не прогираешь!

Капитан! Капитан! Улыбнитесь!

Ум, смекалка вам понадобятся здесь!

Конкурс лишь для тех,

Кто уверенно к победе устремится!

Капитан, вперед стремись!

Ведь команда ждет твоих побед!

Вижу, капитаны готовы к конкурсу.

**Станция№ 3 – «Капитаны»**

Вы должны записать на листе бумаги ответ на вопрос. Если ответа не знаете, то ждете подсказку, а на этом месте делаете прочерк и т. д.

Вопрос. Этот продукт используется во многих странах мира с глубокой древности. О питательности и полезности этого продукта говорит такой исторический факт. В одной из стран Древнего Востока существовало такое наказание за провинность слуг: когда человек выбирал единственный продукт, которым должен был питаться до конца жизни. От однообразной пищи люди болели и быстро умирали. Лишь один хитрый слуга выбрал себе этот продукт и прожил довольно долго. Лекари Древних Рима, Греции и Египта использовали этот продукт для лечения многих недугов: туберкулеза, малокровия, цинги, болезней нервной системы, бронхита. А еще его использовали как противоядие. Царицы же употребляли этот продукт в качестве косметического средства, чтобы долго оставаться молодыми и красивыми.

Подсказка 1. На 90 процентов это продукт состоит из воды, а 10 процентов составляют остальные полезные для человека вещества.

Подсказка 2.  Этот продукт употребляют не только в натуральном виде, из него изготавливают много разных полезных и вкусных вещей: сыр, кефир, мороженое, творог, сгущенку, йогурт и другое.

Всезнайка (видит девочку, которая что – то хрумкает, и спрашивает). Морковку ешь?

Неболейка: Нет. Сухарики и чипсы. Ты сказал, почти во всех продуктах содержатся витамины.

Всезнайка: Вот именно, почти во всех! Но точно не в сухариках и чипсах. (Отбирает пакетики.) Это очень вредные продукты, приготовленные из остатков хлеба, картофельного пюре.

Неболейка: Совсем, совсем вредные? Они же вкусные!

Всезнайка: Если ты не хочешь испортить свой желудок и зубы, никогда не ешь сухарики и чипсы. В них содержатся усилители вкуса, красители, антиоксиданты и консерванты.

Физкультура: Ребята, вы должны знать, что чипсы и сухарики содержат большое количество жиров, в первую очередь насыщенных углеводами, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жиров.

Всезнайка:А также чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может привести к развитию болезней желудка и кишечника. Это касается еще и сильногазированных окрашенных напитков и супов быстрого приготовления.

Капитан: Я думаю, ребята, вы усвоили для себя урок. Лучше вместо сухариков и чипсов покупать бананы, яблоки, груши, апельсины и есть мамин суп. А сейчас вас ждет очередное задание, где нужно поработать вместе с о всей командой.

**Станцияч№4 – Викторина «Домашняя аптечка»**

Спиртовой раствор зелени бриллиантовой, употребляемый для смазывания ран. (Зеленка.)

Пушистая волокнистая масса из хлопка, употребляемая в медицине, в быту. (Вата.)

Кусок ткани в виде длинной ленты для лечебной повязки. (Бинт.)

Лепешечка прессованного лекарственного порошка. (Таблетка.)

Прибор, с помощью которого измеряют температуру. (Градусник.)

Тонкая хлопчатобумажная ткань из редко переплетенных нитей, применяемая главным образом как перевязочный материал. (Марля.)

Ткань, покрытая лекарственной массой, которую прикладывают к ранам. (Пластырь.)

Органические вещества различного состава, необходимые для жизнедеятельности человека и животных – А, В, С, Д и другие. (Витамины.)

Набор лекарств для оказания первой помощи или несложного домашнего лечения. (Аптечка.)

Спиртовой раствор вещества темно – коричневого цвета, используемый для смазывания ран. (Йод.)

**Станция №5 – Игра  «Правда или неправда»**

Правда ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет.)

(Жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом – зубная щетка!)

2. Правда ли, что ежегодно в России от табакокурения погибает более 300 тысяч человек? (Да.)

(В России курят более 60 % мужчин и более 25% женщин. Они умирают от различных болезней легких.)

3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)

(Настроение, в первую очередь, улучшают продукты, содержащие серотонин, который способствует выработке в организме человека эндорфинов, или гармонов радости. Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.)

4. Правда ли, что морковь замедляет процесс старения? (Да.)

(Морковь – это аптека в миниатюре. В ней редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Лечит язву желудка, сок моркови полезен для зрения. )

Всезнайка идет и плачет, в руках – корзинка.

Неболейка: Ты чего такой расстроенный?

Всезнайка: Помнишь, ты говорила, что чистота – залог здоровья, что порядок – прежде всего. Вот решил убраться в комнате у себя. Начал протирать табличку с режимом дня, а она упала и рассыпалась. Как теперь без режима дня буду жить? Все спутывается…

Неболейка: Да это не беда! Ребята вмиг тебе помогут, ведь они все учатся в школе и наверняка знают и соблюдают правильный режим дня.

**Станция №6 – «Режим дня»**

Капитан: В конвертах стихи, соответствующие одному периоду в день. Догадайтесь, когда он должен проходить по времени и поставьте это стихотворение в нужное место.

07.00

Знай дружок, что в 7 утра

Хватит спать, вставать пора.

07.15

А проснувшись, не лежи,

Зарядку сделай, постель застели.

07.30

Вот и завтракать пора:

Каша ждет тебя с утра.

07.40

Как поел, портфель бери,

В школу с радостью иди.

08.00-13.00

В школе слушай все внимательно,

Будь прилежным и старательным.

13.15 – 13.45

По дороге домой не спеши,

Держись правой стороны.

14.00 – 16.00

После школы погуляй,

Про обед не забывай.

16.00 – 18.00

Пришло время постараться

За уроки приниматься.

Об одном не забывай –

В промежутках отдыхай.

18.00 – 19.00

Дома маме помоги

И немного отдохни.

19.00 – 20.30

Теперь можно погулять,

Можно книгу почитать,

Телевизор посмотреть

Или с мамой посидеть.

21.00

Знай, спокойный крепкий сон

Очень тебе нужен он.

Физкультура:  Каждая группа, должна оставить на острове книгу полезных советов. Последнее задание вам.

**Станция №7 – «Полезные советы»**

Капитан: Таблицу (страничку в книге советов), вам необходимо заполнить полезными советами, которые мы вам тоже предлагаем. Только нужно внимательно записать некоторые из них в левую колонку, а некоторые – в правую.

Что надо делать,                                                                               Что не надо делать,

Чтобы быть здоровым.                                                                   Чтобы быть здоровым.

Варианты: трудиться, лениться, мало двигаться, соблюдать чистоту, закаляться, есть много сладкого, есть сухарики и чипсы, мыть чаще руки, есть снег, делать зарядку, сосать сосульку, гулять побольше, простужаться, грустить и унывать, ходить без шапки, весело жить, заниматься спортом, одеваться по погоде, кушать фрукты и овощи.

Капитан: Молодцы!

Неболейка:

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Всезнайка:

Постарайтесь не лениться:

Каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

Физкультура:

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь,-

Это так поможет вам!

Неболейка:

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

Всезнайка:

Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

Капитан: Спасибо вам Физкультура, Всезнайка, Неболейка за экскурсию по острову РовьеЗдо.

(Подводятся итоги, подсчитываются здоровянки, вручаются призы.)

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья,

Обеспечивший успех.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч!»

******