

**Вот оно какое, наше**



**Методические рекомендации по  
организации летнего отдыха детей  
на досуговых площадках.**

*Администрация города Сочи*

*2016 год.*

*1. Вот и наступило долгожданное, жаркое лето! Позади школьные будни, отозвенели последние школьные звонки, закончились уроки и начались самые длинные каникулы! К Вам на детские площадки придут дети, озорные, шустрые непоседы, веселые и творческие личности! Ваша задача предложить им интересный досуг, увлечь полезной игрой, сформировать у них полезные навыки, и конечно, направить их бурную активность, жизнеутверждающую энергию в полезное русло!*

*Предлагаем Вам пособие, которое содержит полезные советы, методические приемы и самые разнообразные игры для детей младшего и среднего школьного возраста. Внимательно прочтите, ознакомьтесь с предложенным материалом и используйте в своей работе с детьми! Не упускайте из виду, что, общаясь с детьми, играя с ними в игры, Вы оказываете на них свое влияние! Пусть это влияние будет воспитательным, полезным, профилактирующим от всяческих социальных вредностей.*

*Основными темами в работе с детьми этим летом будут формирование у детей здорового образа жизни, полезных привычек и обогащение их знаниями о своем здоровье! Второй важной темой мы предлагаем рассмотреть развитие у детей лидерских качеств, стремления к достижениям и умения успешно общаться друг с другом! Общаясь с детьми на детских площадках, не забывайте о привитии детям любви к своему городу, к природе, уважения к окружающим людям, к родителям, к людям старшего поколения. Именно для этой работы в нашем пособии есть игры для развития вежливости у детей. И конечно, наша Хартия «Я люблю Сочи!», которая объединяет все самые важные посылы, формирующие активную личность, здоровую, жизнелюбивую, вежливую и добродетельную, настоящего сочинца!*

*Желаем Вам удачи!*

**2. Самое главное в работе с детьми, подобрать оптимальную форму взаимодействия.**  
**Как показали социологические исследования среди молодежи города Сочи, самой эффективной формой общения с нашим молодым поколением является квест, некая деятельность, поэтапное выполнение задач в которой позволяет прийти к финалу.**

Квест может быть сюжетным, когда все игровые задания и костюмы сделаны по мотивам художественного фильма, книжки или компьютерной игры. А может быть просто набором миссий, которые детям необходимо выполнить как можно быстрее. Обычно дети не сильно оценивают антуражность, а с головой погружаются в решение самих задачек.

Поэтому мы предлагаем вам просто набор заданий, из которых можно собрать добротный квест. А как их интегрировать в общую концепцию вашего квеста, придумайте сами. Детей на квесте можно делить по командам в 4-5 человек, а можно запускать одной общей группой.

### **Задание №1 "Лабиринт"**

Это старый тимбилдинговый приёмчик, но всегда интересный и эмоциональный. Одному человеку завязывают глаза и запускают в лабиринт, который выложен на земле верёвками или нарисован мелом на асфальте. Вся остальная команда должна провести слепого бедолагу по всему лабиринту так, чтобы он не вышел за пределы. Любой заступ за линию и проходить лабиринт придётся с самого начала. Проводя

человека по лабиринту, каждый участник команды может произносить только одно слово и только в свою очередь. Если проводники сбиваются, говоря два слова или не в свою очередь - слепой начинает проход лабиринта сначала. Таким образом, дети вскоре начинают говорить примерно так: "Иди", "Стой", "Крутись", "Стой", "Иди"... и т.д.

### **Задание №2 "Паутинка"**

Для этого задания нам необходима длинная верёвка, навесной замок и ключ. Верёвку, как паутину, хаотично обматываем вокруг какой-либо конструкции или нескольких деревьев. На одном конце верёвки крепим замок, а на другом ключ. Ключ и замок крепим на большом кольце, чтобы их можно было спокойно перемещать по верёвке. Задача детей - открыть замок. Одна группа начинает тянуть к центру замок, а вторая ключ. Где-то на середине пути группы встречаются и открывают замок.

Если под рукой нет замка, то можно на всём протяжении паутинки развесить буквы. Так следую по маршруту верёвки дети будут собирать слово.

### **Задание №3 "Коктейль".**

Для этого задания нам понадобится несколько бутылок и 3 вида сиропа различного вкуса. Заливаем в каждую бутылку по столовой ложке сиропа и добавляем воды. Всё тщательно перемешиваем и просим детей угадать все три ингредиента. За каждый угаданный вкус можно выдавать по 1 баллу. Лучше не смешивать похожие вкусы, а взять, например - шоколад, клубнику и лимон. Если тема квеста пиратская - то такой коктейль можно обозвать «Рыжая борода».

### **Задание №4 "Футбогольф"**

Пора нашим деткам немного размяться. Для этого отправим их играть в игру, которая представляет собой смесь гольфа и футбола. В любом доступном месте выкапываем в земле лунку размером с футбольный мяч. Для антуража можно поместить в эту лунку ведро и поставить флагок. Отводим игроков метров за 150-200, чертим линию и предлагаем за 5 ударов мяча закатить его в лунку. Каждый удар по мячу дети наносят поочереди. Очень весело играть в футбогольф в лесу, когда мяч постоянно отскакивает от деревьев.

### **Задание №5 "Сокровища из сундука"**

Все дети любят искать клады и сокровища, и мы их не разочаруем. Конечно мы могли бы закопать небольшие сундучки с драгоценными монетами, и на одной из монет разместить кодовое слово. Но учитывая наши требования к бюджетности квеста - сундуки мы заменяем на пластиковые контейнеры, а монеты спиралевидными макаронами. В одной из таких макаронин можно спрятать бумажку с посланием. Дети будут с азартом раскусывать макаронины в поисках кода.

### **Задание №6 "Клетки"**

Ещё одно тимбилдинговое задание. Между двумя деревьями мы наматываем верёвку так, чтобы получались клетки в два этажа. В эти клетки нужно передать человека чтобы он не коснулся земли. Каждую клетку можно использовать только один раз.

### **Задание №7 "Стрельба"**

Мальчишек хлебом не корми - дай пострелять. Задание со стрельбой всегда вызывает повышенный интерес и без него редко обходится детский квест. Если вы не хотите излишне милитаризовать игру, то можете ограничиться простым швырянием теннисных мячей в банки. Особенно интересно бросать мячи в цель через высокий забор с корректировщиком огня.

### **Задание №8 "Тест памяти"**

Развивать зрительную память очень полезно для детей, поэтому такие задания обязательно включайте в квесты. Нам потребуется разлинейная доска и десяток самых разных предметов. Дети пару минут изучают расположение предметов на доске, а затем пытаются расставить предметы по своим местам. Просто и полезно

### **Задание №9 "Поиск слов"**

Это задание сделать проще всего. Просто спрячьте различные слова в определённой зоне поиска - на детской площадке, в комнате, на лестнице в подъезде, в машине и т.д. Искать скрытые тайнички интересно само по себе, но вы сделайте дополнительную загадку. Все найденные слова могут быть словами из одной популярной песни или картины, которую нужно угадать. В этом случае не обязательно искать все слова, и самые догадливые поймут о чём речь довольно быстро.

### **Задание №10 "Поиск слов"**

Это задание сделать проще всего. Просто спрячьте различные слова в определённой зоне поиска - на детской площадке, в комнате, на лестнице в подъезде, в машине и т.д. Искать скрытые тайнички интересно само по себе, но вы сделайте дополнительную загадку. Все

найденные слова могут быть словами из одной популярной песни или картины, которую нужно угадать. В этом случае не обязательно искать все слова, и самые догадливые поймут о чём речь довольно быстро. А те, кто не любит думать - будут увеличивать шансы на победу активным поиском

### **Задание №11 "Финал"**

Завершить наш квест можно ярким общим действием. Например, все участники игры пишут на большом воздушном шаре свои желания, и победитель отправляет этот шар в воздух

Или все дети ищут в книжке нужные страницы, строки и слова из которых собирают фразу, которая станет девизом всего мероприятия. Например, "Давайте жить дружно и переходить дорогу только на зелёный свет", или "Поздравляем Катю с днём рождения".

Можно найти финальный клад, которым окажется торт со свечками. Или победить страшное чудовище, у которого из кармана выпадут билеты в детскую квест-комнату... но это будет уже совсем другая история

### ***А вот и другая история, другой квест с другими задачами.***

**Смысл этого квеста** заключается в выполнении всевозможных заданий (логических, игровых, на смекалку и предприимчивость и т.д.). Необходимо разыграть ситуацию: самолет потерпел крушение в океане. Вблизи находится необитаемый остров.

**Цель квеста:** Добраться до острова и выжить до приезда спасателей. Целью выполнения каждого задания является получение уникального кода, который даёт право команде получить следующее задание. Целью квеста, как игры, является выполнение всех заданий быстрее команд соперников.

**Воспитательная цель:** Сценарий квеста для детей, как и все детские мероприятия, направлен на воспитание позитивного, доброжелательного, коммуникабельного человека. Воспитать чувство коллективизма, уважение друг к другу.

Каждая команда получает **маршрутный лист**. В нем указано, в какой последовательности вы обходите все станции.

Так как произошло крушение самолета – следует найти:

- Человека – 5 баллов за каждого;
- Черный ящик – 10 баллов (дополнительно);
- Документы – 10 баллов (дополнительно);
- Подарки – конфеты.

Выигрывает команда, которая первая придет к финишу и наберет большее количество баллов. Желаю вам удачи. Вперед!

### **Станция ОБЖ «Действия при возникновении ЧС»**

Произошло крушение самолета. Ситуация чрезвычайная! Но все

выжили! Поэтому первая станция так и называется

«Действия при возникновении ЧС»

**Вопросы**

**и**

**задания**

Команда совещается в течение 10 секунд, ответ дает капитан.

1. Каким службам принадлежат телефоны 101, 102, 103, 104?

(ответы:*МЧС, милиция, скорая помощь, газовая служба.*)

2. Чем нельзя тушить горящий бензин?

а) Песком;

б) водой;

в) огнетушителем пенным.

3. Как при запахе газа можно проверить, нет ли его утечки?

а) промазать подозрительный стык трубы мыльной пеной;

б) поднести горящую спичку;

в) обнюхать подозрительный стык трубы.

4. До какого возраста Правила дорожного движения запрещают детям находиться на переднем сиденье автомобиля?

а) До 14 лет;

б) до 15 лет;

в) до 16 лет.

5. Что следует сделать при ожоге кислотой?

а) Протереть обожженное место одеколоном;

б) промыть мыльным раствором или раствором соды;

в) промыть раствором борной или лимонной кислоты.

6. Чем нельзя тушить загоревшийся электроприбор под напряжением?

а) Землей;

б) водой;

в) порошковым огнетушителем.

### **Станция «Переправа на берег»**

После крушения самолета все оказались в воде. Но среди пассажиров был профессиональный пловец – он и поможет всем выбраться на берег.

**Переправа в обручах**” - капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

### **Станция «Внимание: вредные советы»**

Остров кажется необитаемым, но терять бдительность нельзя. Вдруг на вас нападут туземцы или дикие животные! Сейчас мы проверим ваше внимание.

А теперь предлагаю вам послушать советы.

Если наш совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: «Нет, нет, нет!».

Если хотя бы один из вас неправильно начинает хлопать в ладоши или говорить «нет», я назначаю штрафные очки.

Постоянно нужно есть для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный, он совсем-совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? ^ **Дети. Нет, нет, нет!**

Говорила маме Люба: – Я не буду чистить зубы! –

И теперь у нашей Любы дырка в каждом, в каждом зубе.

Какой будет ваш ответ? Молодчина Люба? **Дети. Нет!**

Блеск зубам чтобы придать, нужно крем сапожный взять:

Выдавать полтюбика и почистить зубики.

Это правильный совет? **Дети. Нет, нет, нет!**

Ох, неловкая Людмила на пол щетку уронила.

С пола щетку поднимает, чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный совет? Молодчина Люда? **Дети. Нет!**

Навсегда запомните, милые друзья:

Не почистив зубы, спать идти нельзя.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили и идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? **Дети. Нет, нет, нет!**

Запомните совет полезный: нельзя грызть предмет железный.

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

Чтобы зубы укреплять, полезно гвозди пожевать.

Это правильный совет? ^ **Дети. Нет, нет, нет!**

### **Станция «Пресная вода»**

Несмотря на то, что вокруг целый океан воды – пить ее нельзя, так как она соленая. А чтобы добраться до пресной воды нужно пройти по кочкам и не упасть в болото.

**Бег по кочкам** выполняется на асфальтовом покрытии, на котором изображены круги d = 25 – 30 см – “кочки”. Вот по этим “кочкам”, прыгая с одной на другую, надо перейти

“болото” и добраться до пресной воды.

### **Станция «Обед»**

Обед на необитаемом острове найти не так-то просто. Нужно потрудиться! Эстафеты на время.

“Кенгуру” – зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

“Отнеси-принеси” – на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по мешочку с предметами. По сигналу дети бегут раскладывают все предметы по 1 в кружок. И пустой мешок передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают предметы в мешок и передают мешок следующему игроку и т.д., пока не соберут все предметы.

### **Станция «Гигиена»**

Ребята, вы находитесь на необитаемом острове. Но даже здесь необходимо соблюдать правила гигиены!

Великий умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников начальник  
И мочалок командир  
приготовил вам задания.

Причинами многих заболеваний становятся несоблюдение режима дня, неправильное питание, малоподвижный образ жизни.

В загадках, которые вы сейчас услышите, спрятаны ответы, как оставаться здоровым.  
Найдите их.

Спелые, сочные, разноцветные,  
На прилавках всем заметные,  
Мы полезные продукты,  
А зовемся просто... (*фрукты*).

Чтоб с болезнями справляться,  
Надо смело... (*закаляться*).

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мягкой пастой дружит,  
Нам усердно служит. (*Зубная щетка*.)

Резинка Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Собирается она  
Вымыть спину докрасна. (*Мочалка*.)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (*Мыло*.)

Не корми, не поит,  
А здоровье нам дарит.  
(*Спорт*)

Врач тем редко нужен,  
Кто со мною дружен:  
Кожа потемнеет,  
Сам похорошееет.  
(*Солнце*.)

Вафельное и полосатое,  
Гладкое и лохматое –  
Всегда под рукою.  
Что это такое?  
(*Полотенце*.)

Я всегда тебе нужна,  
Горяча и холодна.  
Позовешь меня – бегу,  
От болезней берегу. (*Вода.*)

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком.  
(*Расческа.*)

Чтобы мы никогда и ничем не болели,  
Чтобы щеки здоровым румянцем горели,  
Чтобы мы на пятерки уроки учили,  
Чтобы в школе и дома бодрыми были,  
Чтобы было здоровье в отличном порядке, –  
Нужно с утра заниматься... (*зарядкой*).

### **Станция «Доктор Айболит»**

**1.** На острове светит солнце, но люди стали чувствовать себя плохо. Неужели начинается тропическая лихорадка?

**Игра «Доктор Айболит»** (эстафета на время). В команде выбирают Айболита. Большая коробка с кеглями стоит в центре. Айболит берет по одной кегле — градуснику — и ставит под мышку членам своей команды. Кто быстрее?

**2. Подобрать антонимы** к словам: «здоровый» «больной»

Сильный Слабый

Быстрый Медлительный

Гибкий Негнувшийся

Веселый Грустный

Смелый Трусливый

Трудолюбивый Ленивый

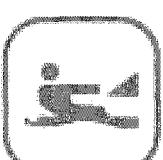
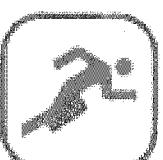
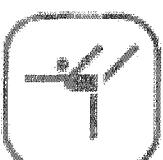
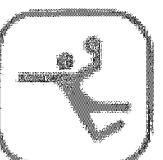
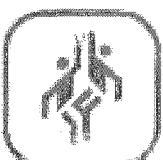
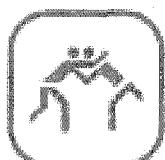
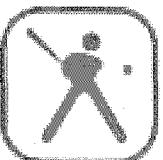
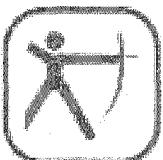
Оптимист Пессимист

Счастливый Несчастный

### **Станция «Спортивная»**

Даже на необитаемом острове нужна спортивная закалка. Каждый выбирает тот вид спорта, который ему нравится.

**Задание:** по схеме определить название видов спорта.



### Станция «Дорога домой»

Вот и приплыл корабль на спасение. Дорога домой длинная и есть время провести небольшую викторину.

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобиля. Как называется этот газ? угарный газ/
2. Какой орган вместе с легкими больше всего страдает от курения? сердце/
3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения? нет/
4. Вспомнить поговорку о чистоте.
5. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? верно/
6. Что означает понятие «пассивное курение»? когда сидишь рядом с курящим/
7. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в среднем в одной сигарете - 4,8,12 или 15? 15/
8. Назовите вредные привычки, которые плохо влияют на здоровье?
9. Что по одной народной китайской мудрости приносит 100 горестей "и 1 радость? алкогольные напитки/
10. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность? никотин/
11. Брегг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов. солнце, воздух и вода/
12. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире - это насморк, а что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? кариес/

### Станция «Безопасность дорожного движения»

**Учитель.** Ребята, вот и вернулись вы в город с необитаемого острова и наверняка забыли

правила дорожного движения.

**1. Давайте проверим, умеете ли вы быть внимательными, и поиграем в игру «Светофор».**

Если я показываю зеленый свет, вы топаете ногами, желтый – хлопаете, красный – молчите. Если хоть один из вас ошибется, я назначаю штрафное очко.

**2. А теперь давайте включим свое воображение. Игра «Угадай-ка».**

Нет конца у строчки, где стоят три точки...

Кто придумает конец, тот и будет молодец!

Там, где движется поток, где машин так много,

Постовой свистит в свисток – значит, там... (*дорога*).

Знает правила движения, как урок учитель,

Плюс сноровка при вождении. Звать его... (*водитель*).

Чтобы я тебя повез, мне не нужно есть овес.

Накорми меня бензином, на копытца дай резину,

И тогда, поднявши пыль, побежит... (*автомобиль*).

**3. Еще раз хочу проверить вас на внимание. Игра, в которую я предлагаю поиграть, называется «Перейди дорогу».**

Вы выстраиваетесь в шеренгу, перед вами на расстоянии кладем скакалку – это линия дорожной разметки.

Когда регулировщик, то есть я, показывает зеленый свет, вы делаете шаг вперед, желтый – стоите на месте, красный – делаете шаг назад. Кто ошибается, покидает дорогу.

Вы должны постараться перейти дорогу всей командой.

#### **Станция:«Части света»**

Вспомнить и назвать части света (Америка, Африка, Азия, Европа, Австралия, Антарктида).

#### **Станция:«Столица»**

Столица — это главный город государства, город, в котором находится правительство.

Именно в столице людям, которые потерпели крушение будут выдавать паспорта. Ваше задание: найти столицу названного государства и записать ее название в пустые клеточки.

Ведущий задает вопрос: «Столица Белоруссии?».

Дети пишут ответ, выстраиваясь по буквам: МИНСК

Франция — Париж

Китай — Пекин

Россия — Москва

Белоруссия — Минск

Мексика — Мехико

Австралия — Сидней

Турция — Стамбул

Болгария — София

**«Черный ящик»**

**(Дополнительно 10 баллов + баллы за правильный ответ)**

Вы нашли черный ящик. Но чтобы расшифровать причину катастрофы – нужно закончить пословицы.

**Доскажи пословицу.**

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ... (*дух*)

Курить – здоровью ... (*вредить*)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (*догонит*)

До свадьбы ... (*заживёт*)

Здоровья не ... (*купишь*)

В здоровом теле... (*здравый дух*)

Голову держи в холоде... (*а ноги в тепле*)

**Спасение людей: Дополнительно по 5 баллов за каждого найденного пассажира.**  
**(спрятать в разных местах двора участников команд)**

**Подведение итогов.** Вот и подошло к концу наше приключение. Все задания выполнены. Все в полном здравии и дома. А все это потому, что используя логическое мышление, умение ориентироваться на местности, спортивную сноровку, знание основ безопасности жизнедеятельности, позитивное, доброжелательное отношение друг другу, умение работать в команде – вы смогли пройти все препятствия и с честью вернуться домой.

**Награждение команд.**

Со спортом дружите, в походы ходите –

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и вам пожелаем

Здоровья, успехов и счастья во всем!

Праздник веселый удался на славу –

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте!

Все счастливы будьте,

Здоровы, послушны

и спорт не забудьте!

3. А теперь разговор о вежливости, о хороших манерах, которые необходимы всем нам для приятного и успешного общения! Поговорите с детьми о вежливости,

## **как они понимают это слово, как они проявляют свое вежливое отношение? А как проявляют вежливость их родители?**

Предлагаем игровой материал на тему вежливости:

Встречая друзей и знакомых,

С улыбкой в глаза им гляжу.

Быть вежливым очень легко мне,

Я «здравствуйте» первым скажу.

- Кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить на занятии? (*O вежливости, о «волшебных» словах*)

- Кого называют вежливым человеком? (*Человека, знающего правила поведения, а – главное – выполняющего эти правила.*)

- Да, ребята, сегодня мы поговорим о вежливых словах. Что же это за слова? Это обычные, добрые, простые и полезные слова, а вежливыми они стали потому, что без них просто жить на свете нельзя.

Эти слова надо не только хорошо знать, но и уметь их произносить по-волшебному, а научиться такому волшебству не трудно, стоит только захотеть.

Вы окончите школу и станете врачами, учителями, художниками, космонавтами. Но кем бы вы ни стали, прежде всего, вы должны вырасти настоящими людьми: добрыми, смелыми, отзывчивыми, вежливыми. А этому тоже надо научиться. Вот поэтому старайтесь как можно чаще пользоваться волшебными словами, от которых становится теплее, радостнее и светлее.

В слове заключена великая сила. Доброе слово может подбодрить человека в трудную минуту, может помочь рассеять плохое настроение. А плохое слово – обидеть, расстроить, испортить настроение.

### **Игра «Школа вежливости»**

- Сейчас мы побываем в «Школе вежливости» и проверим, знаете ли вы вежливые слова. *Все дети встают в волшебный круг вежливости. Один ребенок говорит какое-либо вежливое слово своему соседу. Тот, в свою очередь, повторяет это слово и добавляет к нему свое. Следующий по кругу повторяет два предыдущих вежливых слова и добавляет к ним новое и т.д. Например: доброе утро, здравствуйте, спасибо, пожалуйста, и другие)*

### **Беседа**

- Когда люди произносят эти слова?

**Формы приветствия:** здравствуйте, доброе утро, добрый день, добрый вечер.

Всегда при встрече нужно приветствовать друг друга. Молодые первыми здоровятся со старшими. Сверстники – кто подходит первым. Первым здоровается и тот, кто входит в помещение, где уже есть люди. Мальчикам, мужчинам при входе в помещение необходимо не только здороваться, но ещё и снимать головной убор.

**Формы благодарности:** спасибо, большое спасибо, благодарю вас.

- Ну а уж, если вам в чем-то помогают, угождают чем-то вкусным, выполняют вашу просьбу – не забудьте сказать «Спасибо».

**Формы пожеланий:** всего хорошего, всего доброго, будьте здоровы, спокойной ночи, приятного аппетита, доброго пути.

**Формы просьбы:** пожалуйста, будьте добры, будьте любезны, прошу вас.

- Не забудьте сказать вежливые слова, если нужно что-то попросить. Вспомните рассказ В.Осеевой «Волшебное слово». Какое доброе волшебное слово шепнул старик мальчику?(*пожалуйста*).

- Помните, какие волшебные превращения произошли: и сестра краски дала, и бабушка – пирожок, и брат на рыбалку взял. А всего одно слово!

**Формы извинения:** простите, пожалуйста; извините, пожалуйста.

**Формы прощения:** до свидания, до скорой встречи, прощайте.

- Если вы, обращаясь к любому человеку, используете «волшебные» слова, то с людьми происходят чудеса – они становятся добре, приветливее и, наверное, не откажут в просьбе. Вот в чем волшебство этих «волшебных» слов.

- Скажите, а каким голосом произносятся эти слова? (*вежливым, спокойным, радостным, уважительным*).

- Иногда мы очень спешим и не успеваем сказать вежливые слова. Это очень огорчает других людей, окружающих нас – наших мам, пап, бабушек и дедушек, наших друзей и подруг.

Народная мудрость гласит: «Теплая одежда согревает тело, теплым словом согревают душу».

### **Чтение и обсуждение сказки ВЕЖЛИВЫЙ КРОЛИК. Мексиканская сказка**

Жил-был Кролик, очень скромный и вежливый. Однажды, вдоволь наевшись капусты на крестьянском огороде, он собрался было домой, как вдруг заметил лисицу. Она возвращалась в лес. Ей не удалось стащить курицу с крестьянского двора, и она была очень сердита и голодна.

У Кролика дрогнуло сердце. Бежать, но куда? И Кролик опрометью бросился к пещере. Он не знал, что там поджидала его другая грозная опасность — в пещере поселилась Змея.

Кролик, однако, был хорошо воспитан и знал, что без разрешения в чужой дом входить не полагается. «Нужно поздороваться, — подумал он, — но с кем? С пещерой, конечно!

» И, присев на задние лапки, Кролик вежливо сказал:

- Здравствуйте, добрая пещера! Разрешите мне, пожалуйста, войти.

До чего же обрадовалась Змея, услышав голос Кролика! Она очень любила кроличье мясо.

- Входите, входите! — ответила она, желая обмануть Кролика.

Но Кролик по голосу прекрасно понял, с кем имеет дело.

- Простите, что я побеспокоил вас, — сказал он. — Я совсем забыл, что меня ждет крольчиха! До свидания! — и бросился бежать прочь со всех ног.

Прискакал Кролик в свою нору и подумал о том, что вежливость никогда еще никому не повредила. Змея же свернулась в клубок и проворчала:

- Лучше бы я ему не отвечала! Ох уж эти мне вежливые кролики. Нужно же было ему просить разрешения войти!

### **Вопросы и задания к сказке:**

- Кого увидел Кролик, когда возвращался домой?

- Почему он не спрятался в пещере?

- Что помогло Кролику остаться в живых?

- Перечислите все вежливые слова, которые произнес в этой сказке вежливый Кролик.

- Как видите, вежливость никому еще не помешала.

- А теперь вспомните сами какой-либо случай из своей жизни, когда вам помогла вежливость.

### **Сценки-диалоги «Приветливые люди»**

— Я вижу, что вы хорошо знаете вежливые слова. Но ведь ваше внимательное и вежливое отношение должно проявляться не только в словах, но и в поступках. Мы с вами находимся в постоянном общении со знакомыми и незнакомыми людьми дома, в магазине, в школе, на улице,

в театре. Поэтому все, и взрослые, и дети, должны соблюдать правила вежливости. Я предлагаю вам поиграть в игру «Приветливые люди».

*Детей нужно разделить на пары и раздать им карточки с заданием придумать небольшие сценки-диалоги между приветливыми людьми: учителем и учеником, покупателем и продавцом, водителем и пассажиром, врачом и больным, бабушкой и внуком и т.д.*

### **Игра «Вежливо – невежливо»**

Поиграем в игру «Вежливо – невежливо». Если вежливо – хлопаем в ладоши, невежливо – топаем ногами.

- Поздороваться при встрече...
- Толкнуть, но не извиниться...
- Перебивать во время разговора...
- Уметь соблюдать на уроке тишину...
- Уметь выслушать друга.
- Пропустить вперед девочек...
- Уходя, сказать «До свидания»
- Громко разговаривать...
- Помочь поднять упавшую вещь...
- Обозвать обидным словом соседа...
- Сказать в столовой: «Приятного аппетита».

А теперь загадки для самых маленьких детей о вежливости:

#### **Вежливые слова:**

Встретив зайку, ёж-сосед

Говорит ему: «...»

(Привет!)

А его сосед ушастый

Отвечает: «Ёжик, ...»

(Здравствуй!)

К Осьминожке Камбала

В понедельник заплыла,

А во вторник на прощанье

Ей сказала: «...»

(До свиданья!)

Неуклюжий песик Костик

Мышке наступил на хвостик.

Поругались бы они,

Но сказал он «...»

(Извини!)

Трясогузка с бережка

Уронила червяка,

И за угощенье рыба

Ей пробулькала: «...»

(Спасибо!)

Чудно пел среди ветвей

Голосистый соловей,  
И ему на всю дубраву  
Воробы кричали: «...»  
(Браво!)

Толстая корова Лула  
Ела сено и чихнула.  
Чтобы не чихала снова,  
Мы ей скажем: «...»  
(Будь здорова!)

Говорит Лиса Матрёна:  
«Отдавай мне сыр, ворона!  
Сыр большой, а ты мала!  
Всем скажу, что не дала!»  
Ты, Лиса, не жалуйся,  
А скажи: «...»  
(Пожалуйста!)

Бегемот и Слон, поверь,  
Не пролезут вместе в дверь.  
Тот, кто вежливей, сейчас  
Скажет: «Только...»  
(после вас!)

Муха Жу, хоть не хотела,  
В скорый поезд залетела.  
Ей букашки Фло и Фти  
Скажут: «...»  
(Доброго пути!)

Дал Ивану царь Гундей  
За спасенье пять гвоздей,  
А Иванушка царю  
Говорит: «...»  
(Благодарю!)

Выгнал кукушонок Рома  
Няню строгую из дома.  
Всем, кто будет баловать,  
В дом...  
(Добро пожаловать!)

Мама с папою сидят,  
Торт с конфетами едят.  
Скажет вежливая дочь:  
«Разрешите ...»  
(вам помочь!)

Из болота крокодил  
Дольше всех не выходил.  
Члены жабьего совета  
Дали приз ему за это –  
Наградили попугаем  
И кричали: «...»  
(Поздравляем!)

Бык ромашек накосил  
И барана пригласил.  
Тот один съел угощенье,  
Но сказал: «...»  
(Прошу прошенья!)

Обнаружив на рассвете,  
Что роса попалась в сети,  
Паучиха Шудра-Вудра  
Ей сказала: «...»  
(С добрым утром!)

Олениху в два часа  
Навестить пришла лиса.  
Оленята и олень  
Ей сказали: «...»  
(Добрый день!)

На закате мотылёк  
Залетел на огонек.  
Мы, конечно, рады встрече.  
Скажем гостю: «...»  
(Добрый вечер!)

Катя пупсика Игнатку  
Уложила спать в кроватку –  
Больше он играть не хочет,  
Говорит: «...»  
(Спокойной ночи!)

Дети Даша и Егорка  
Сыр для пиццы трут на терке.  
Прοсят мышки из норы:  
«Дайте! Будьте...»  
(так добры!)

Увидали обезьяны,  
Слон под пальмой ест бананы,  
И кричат ему они:  
«Вкусно? Ты хоть намекни!»  
Вежлив слон, не сомневайтесь,

Он им скажет: «...»  
(Угощайтесь!)

Повстречал кабан в лесу  
Незнакомую лису.  
Говорит красавице:  
«Разреши ...  
(представиться!)  
Я кабан! Зовут Хрю-Хрю!  
Очень желуди люблю!»  
Ответит незнакомица  
«Приятно ...»  
(познакомиться!)

Девочка Рита возле дорожки  
Стол накрывает собаке и кошке.  
Плошки расставив, скажет им Рита  
«Ешьте! Приятного вам ...»  
(аппетита!)

#### **4. А теперь давайте поиграем в игры на развитие лидерских качеств! Нацельтесь на следующие задачи:**

- Выявить ребят, обладающих лидерскими и организаторскими способностями.
- Отработать навыки групповой деятельности, развить и реализовать творческие способности детей.
- Предложить психологическую разгрузку ребятам.

##### **Ход игры:**

*Перед началом мастер – класса на каждого участника одевается «ожерелье», на котором закреплены несколько цветных ленточек. После выполнения определенных заданий, каждый вешает по одной ленте на ожерелье того человека, кто, по его мнению, в данном испытании наиболее ярко проявил лидерские и организаторские качества.*

**Итак, лидер** (от англ. ведущий, руководитель) – это руководитель политической партии, общественной организации и др.; лицо, пользующееся большим авторитетом, влиянием в какой-либо группе.

Как вы думаете, какими качествами должен обладать лидер? (*Ответы детей*), обсуждаем их и предлагаем следующий набор лидерских качеств:

1. Характер
2. Харизма
3. Преданность делу
4. Умение общаться
5. Компетентность
6. Мужество
7. Проницательность
8. Сфокусированность
9. Щедрость
10. Инициативность
11. Умение слушать
12. Страсть

13. Позитивная установка
14. Решение проблем
15. Взаимоотношение
16. Ответственность
17. Уверенность
18. Самодисциплина
19. Готовность слушанию других
20. Способность к обучению
21. Перспективное видение

**Вот такими качествами должен обладать лидер.**

**А теперь я попрошу всех задуматься и ответить про себя на вопросы.**

Хотите быть великим лидером?

Хотите знать, хороший ли вы лидер в данный момент?

Хотите улучшать свои навыки и саморазвиваться?

Если ответы на эти вопросы «да», то вы пришли в нужное место.

Сегодня мы с вами познакомимся с играми на развитие лидерских качеств и командообразование. Это такие игры, которые с одной стороны позволяют проявить себя лидером, с другой стороны служат для формирования умения работать в команде, синхронно с другими людьми, для повышения сплоченности в группе.

Для начала давайте все встанем в круг и возьмёмся за руки и сделаем упражнение «Импульс», чтобы настроиться на групповую работу. (*Все участники становятся*)

### **Упражнение «Импульс»..**

**Инструкция:** «Сейчас по моей команде мы отправим импульс любви, доброты и активность на творческую работу. Я пожимаю руку моему соседу справа, он своему соседу справа и т.д., пока этот импульс не вернется ко мне. Очень важно делать это упражнение улыбаясь, представляя, что через Вас действительно проходит импульс, делающий Вас счастливее и Вы, приумножая, посылаете его дальше.

Теперь все закрыли глаза, и мы повторим это упражнение в обратную сторону. Молодцы! А сейчас самое главное! Импульс пойдет от меня одновременно сразу в обе стороны. И на ком он сойдется – будет самым счастливым человеком, по крайней мере, на сегодняшний день».

Кто у нас сегодня самый счастливый человек? Давайте мы его «искупаем» в лучах славы (*дружеские аплодисменты*)

Прошу всех сесть на свои места. (*Участники садятся по кругу, ведущий встает в центр круга*).

### **Игры на знакомства**

Очень часто лидеры принимают участие в различных семинарах и фестивалях. Там собираются ребята, с активной жизненной позицией с разных районов и городов. В первые дни для них проводят разные игры на знакомства. Важно заинтересовать, увлечь детей интересной деятельностью. Для этого целесообразно, направить все усилия на знакомство, сплочение детей друг с другом.

**Инструкция:** Сейчас у нас будет возможность лучше узнать друг друга. Предлагаю поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, у кого есть сестра" и все, у кого есть сестра; должны поменяться местами

- у кого есть брат;
- у кого родители работают в школе;
- кто учится в 7 классе;
- кто летом отдыхал на море;

- у кого одинаковый знак зодиака;
- у кого дома есть кошки;
- кто был на рождественских каникулах;
- кто считает себя лидером

### **После игры спрашиваем у детей:**

-Скажите, пожалуйста, как вы себя чувствуете?

-Удалось ли вам узнать что-то новое о своих товарищах?

### **Игры на командную работу и сплочение коллектива**

Вы, конечно же, хотите, чтобы ваша группа была дружной, сплочённой, чтобы все в ней были за одного, и один, несомненно, был за всех! В период адаптации очень важно создать настрой на сплочение группы, повышение взаимного доверия, атмосферы взаимоподдержки. Этому способствуют увлекательные, но довольно сложные упражнения.

#### **«Молекула».**

Прошу всех встать так, чтобы вам было удобно. После того как я скажу фразу: «Молекулы - хаос» вы начинаете двигаться в произвольном направлении, перемешиваясь. Когда скажу: «Молекулы-четыре» вы должны быстро объединиться в группы по четыре, или 3, 5, 7, 10 детей.

#### **«Дрозд»**

Молодцы, а теперь встаньте в два круга - внешний и внутренний, лицом к лицу. Сейчас мы будем произносить следующие слова с соответствующими движениями: «Я – дрозд, ты – дрозд, (показывает на себя, потом на партнера) У меня нос, у тебя нос, (дотронуться до своего носа, потом до носа партнера) У меня щечки алые, у тебя щечки алые, (дотронуться до своих щек, потом до щек партнера) Мы с тобой два друга, любим мы друг друга!» (обнимаются) Затем внутренний круг смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг.

Такие игры снимают психологические и физические барьеры. Способствуют сближению группы, ее работе как команды. При выполнении этих упражнений, необходимо научиться решать общую задачу, выработать тактику и стратегию ее выполнения. Преодолеть страх. Иногда выйти за свои воображаемые возможности. После проведения нескольких игр на сплочение, вы увидите, как ребята сплотятся, чаще будут помогать друг другу, и чаще будут появляться улыбки на их лицах.

***A теперь, ребята, я вас попрошу, чтобы вы повесили по одной ленте на ожерелье того человека, кто по вашему мнению в данном испытании наиболее ярко проявил лидерские и организаторские качества.***

### **Игры на выявление лидера**

Всюду, где собираются вместе более двух человек, возникает проблема лидерства. В процессе формирования группы некоторые её участники начинают играть более активную роль, им отдают предпочтение, к их словам прислушиваются с большим уважением, они приобретают доминирующее положение. Таким путём происходит разделение участников группы на ведущих и ведомых, т.е. на лидеров и последователей. Для этого существуют специальные игры на выявление лидера. Цель данных игр – выявление потенциальных лидеров в отряде группы.

#### **«Карабас»**

Для проведения игры детей рассаживают в круг, вместе с ними садится вожатый, который предлагает условия игры: «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы - куклы. Я произнесу

слово «КАРА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

В этом игровом тесте необходимо внимательно наблюдать за поведением ребят. Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству, ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «совестливых». Безынициативной является та группа отряда, которая не встает вообще. Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

### **«Сделай шаг вперед»**

Ребята становятся в круг пошире, и им предлагается сделать шаг вперед, но только 15 человек. Затем только 10, 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры – организаторы и эмоционалы сразу хорошо выявляются.

### **«Положи руку»**

Ребятам предлагается положить всем сразу правую ладонь на плечо тому человеку в отряде, который им более всего симпатичен (душа двора), а левую на плечо тому, кого они бы хотели видеть командиром. Организатор игры определяет, кто есть кто, подсчетом рук. Как правило, не бывает слишком много лидеров, если проводить эту игру в конце организационного периода.

Вот еще один вариант выявления лидеров, состоящий из нескольких игр. Для этого вам надо разделиться на две равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. **Условия игры:** Сейчас вы будете выполнять задания после того, как я скомандую: «**Начали!**». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание. Таким образом, вы создадите дух соревнования.

**Итак, первое задание.** Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. Вам на это 20 секунд.

**Начали!** Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берёт на себя человек, стремящийся к лидерству.

**Второе задание.** Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды.

**Начали!** Интерпретация этой игры сходна с интерпретацией игры «Карабас»: встают самые активные члены группы, включая лидера.

**Третье задание.** Сейчас все команды летят в космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и заяц. Итак, кто быстрее?! Начали! Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль зайца. Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

**Задание четвертое.** Предлагается, чтобы ребята представили, что все они – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать фотографа. Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается дедушка, он тоже может участвовать в расстановки членов семьи. Более никаких установок не дается, вы сами должны решить, кому кем быть и где стоять. После распределения ролей и расстановки членов семьи фотограф считает до трех. На счет три! все дружно и очень громко кричат сыр и делают одновременный хлопок в ладоши.

### **Обсуждение:**

- Кто на ваш взгляд был лидером?
- По каким критериям вы это определяли?

- У лидера спросить: как сам оцениваешь - был ли ты лидером? Если был, что тебе помогало? Что мешало?

*Роль фотографа и дедушек обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других членов семьи. Эта игра может открыть вам новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антисимпатий в группах.*

### **Упражнение “Без командира”**

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Работаем молча, Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность.

Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

В живую скульптуру Звезда, Медуза, Черепаха.

#### **Обсуждение:**

- Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему?
- Подумайте и скажите кто из вас лидер по натуре?
- Легко ли вам было отказаться от руководящего стиля поведения?
- Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми?
- Тяжело оставаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний?
- Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны?
- Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

*Слова организатора: А теперь повесьте по одной ленте на ожерелье того человека, кто по вашему, мнению, в данном испытании наиболее ярко проявил лидерские и организаторские качества..*

**Развитие лидерских качеств** – это сложный и долгий процесс, над которым стоит очень хорошо потрудиться. Да, бывают люди, которым это дано от рождения, будем считать, что им крупно повезло. Если вы не лидер от природы – не отчаивайтесь, это всегда можно исправить, главное упорно следовать следующим правилам.

- Развивайте желание «Я хочу стать лидером».
- Скажите себе и другим: «Я могу стать лидером».
- Отвергайте сомнения в своих лидерских способностях, объясняйте себе: «Не могу не стать лидером».
- Продумайте, с чего начнёте свою деятельность в качестве лидера.
- Запишите в свою тетрадь, что не будете делать никогда в качестве лидера.
- Как будете удерживать престиж в качестве лидера. • На кого будете опираться.
- С кем будете советоваться.
- Как практически будете осуществлять свою лидерскую роль.

### **Упражнение “Звезда”**

Участники встают в круг и передают друг другу горящую звезду и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти игры?”.

*По количеству ленточек на «ожерелье» определяются те ребята, которые наиболее ярко смогли продемонстрировать свои лидерские и организаторские качества в работе с группой.*

### **Заключительные стихи:**

Если ты не можешь быть сосной на вершине холма,  
Будь маленьkim деревцем в долине,  
Но только самым лучшим деревцем.  
  
Будь кустиком, если не можешь быть деревом,  
Будь травой у дороги и дай отдых усталому путнику,  
Если не можешь быть кустиком.  
  
Если ты не можешь быть китом,  
Будь самым красивым окунем в озере.  
Если ты не можешь быть капитаном,  
Кто-то должен быть и матросом.  
  
Для всех найдётся работа на корабле жизни,  
Только найди своё дело  
Если не можешь быть солнцем,  
Будь звездой на небе.  
  
Если не можешь быть высокой горой,  
Будь твёрдым камнем.  
Если не можешь быть камнем,  
Будь мелкой песчинкой,  
Отыщи свою раковину в море  
И стань самой прекрасной жемчужиной.  
Только найди своё дело и старайся стать самым лучшим!

**5. А теперь задания на развитие здоровьесберегающего поведения у детей. Начнем с вопросов, их можно задавать, просто сидя с детьми на лавочке во дворе, обсуждать ответы, спорить и приходить к единому правильному, здоровому мнению!**

### **Вопросы:**

- 1.Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (*Минздрав*)
- 2.Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (*Легкие*)
- 3.Самая опасная болезнь 21 века. (*СПИД*)
- 4.Его капля убивает лошадь. (*Никотин*)
- 5.Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (*Пиво*)
- 6.Какой цвет зубов у курильщиков? (*Желтый*)
- 7.Кто может заразить человека бешенством? (*Животные: собаки, кошки, лисы и др.*)

**Пословицы:**

Здоров будешь - *всё добудешь*.

Здоровье slab, *так и духом не герой*.

Умеренность – мать здоровье.

Та душа не жива, что по лекарям пошла.

В здоровом теле – здоровый дух.

Курить – здоровью вредить.

Здоровье *всего дороже*.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоров будешь – *всё добудешь*.

Игра: «Проспект художников»

**Содержание задания:** нарисовать предметы, символизирующие тему здоровья.

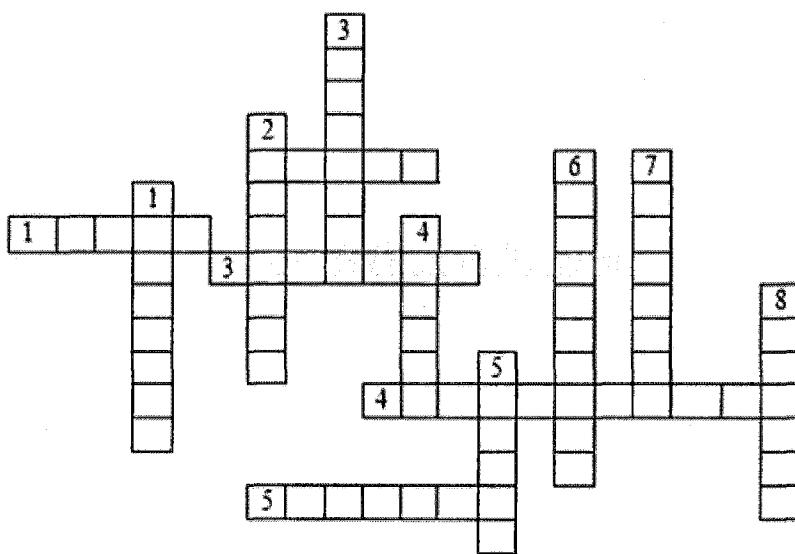
Создайте листовки «Здоровый образ жизни».

**Критерии оценки:** яркость, аккуратность, оригинальность.

А теперь Кроссворд на тему здоровья:

**Критерии оценки:** знания, сообразительность.

### **Кроссворд «Здоровье»**



**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. Вещества, необходимые для укрепления организма. (*витамины*)
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь. (*здоровье*)

3. То, к чему приводит систематическое переедание. (*ожирение*)
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин. (*ангина*)
5. Растирание тела для лечебных целей. (*массаж*)
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева. (*гимнастика*)
7. Любимое лекарство доктора Пилюлькина. (*микстура*)
8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания. (*курение*)

### **ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Медицинский инструмент для инъекций. (*шприц*)
2. На ней сидят, чтобы похудеть. (*диета*)
3. Состояние организма в инфекционный период. (*болезнь*)
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма. (*закаливание*)
5. ... - залог здоровья. (*чистота*).

### **Еще одна викторина о здоровье для детей постарше:**

1. У человека наблюдается появление ошибок в работе, нарушение координации движения. Назовите состояние организма.
2. Назовите главную составляющую в режиме
3. Назовите наиболее полезный вид отдыха.
4. Одни люди эффективнее работают в первой половине дня, другие ближе к вечеру и даже ночью.
6. От чего зависит работоспособность человека? Как называют людей в зависимости от подъёма работоспособности?
7. Работоспособность человека в течение суток меняется и имеет два подъёма. Исходя из этого назовите самое удобное время для приготовления уроков.
8. Существуют два вида сна.  
Как они называются и какой сон проходит со сновидениями?
9. За сколько часов до сна должен быть последний приём пищи?
10. Какие продукты питания способствуют здоровью зубов?
11. Какое из минеральных веществ участвует в кроветворении?
12. Какое оптимально количество соли необходимо человеку в сутки?
13. Выберите пищевые добавки, которые запрещены в России. Е100-182 Е 200-299 Е 300-399 Е 121 Е 123 Е 240 Е 400-499.

14. Утром, вечером и днём. Перед каждою едою, После сна и перед сном. Как называется стихотворение и кто его автор?
15. Какое заболевание называют «болезнью грязных рук»?
16. Почему волосы можно безболезненно стричь?
17. Назвать не менее пяти гигиенических требований, входящих в понятие «личная гигиена».
18. Что такое «пассивное курение» и как оно влияет на здоровье людей?
19. Как вы понимаете фразу «Был Иван стал болван, а всё вино виновато»?
20. Как вы понимаете фразу «Пьяному море по колено»?
21. Что такое «абстинентный синдром»?
22. Назвать причины по которым молодые люди начинают принимать наркотики? (не менее 5 ).
23. Через 5-9 минут после выкуривания только одной сигареты снижается мускульная сила, спортсмены знают об этом и поэтому не курят. На сколько процентов происходит это снижение?
24. Гиподинамия это: 1. недостаток движения 2. избыток движения 3. физическое перенапряжение организма.
25. Гиподинамия – это закономерность развития человеческого общества или результат лени? Ответ обоснуйте.
26. Для развития выносливости наиболее полезны: 1. упражнения на растяжку мышц; 2. Силовые упражнения; 3. ходьба, бег, лыжи, плавание.
27. Почему не следует собирать грибы и ягоды, растущие вдоль автомобильных дорог?
28. Почему не следует использовать на приусадебных участках большое количество минеральных удобрений?
29. Что такое «мутагенез»?
30. Какие витамины считаются наиболее активными антимутагенами?

*И еще одна задание: составьте свой режим дня. Обсудите составленные режимы дня каждого ребенка. Выберите самый лучший в плане здоровьесбережения режим дня.*

**В завершении публикуем для Вас текст**

**Хартии жителей города Сочи**

**"Я люблю Сочи".**

Мы с Вами счастливые люди, потому что живем городе-сказке, городе-мечте, городе любви и солнца, тепла и радости. Мы – сочинцы! Мы любим наш город! Мы гордимся историей своего города, его настоящим и прекрасным будущим! Мы всегда рады гостям,

мы встречаем их с добрым сердцем и открытой душой! Нас окружает уникальная природа и мы бережно относимся к ее богатствам! Быть настоящим сочинцем не сложно – нужно быть здоровым и крепким, активным и настойчивым в достижении своей цели, вежливым и участливым!

Я – сочинец, потому что:

*Я улыбаюсь солнцу, городу, тебе!*

*Я проявляю доброту и милосердие!*

*Я делаю город чистым и красивым!*

*Я занимаюсь спортом, берегу здоровье, живу с удовольствием!*

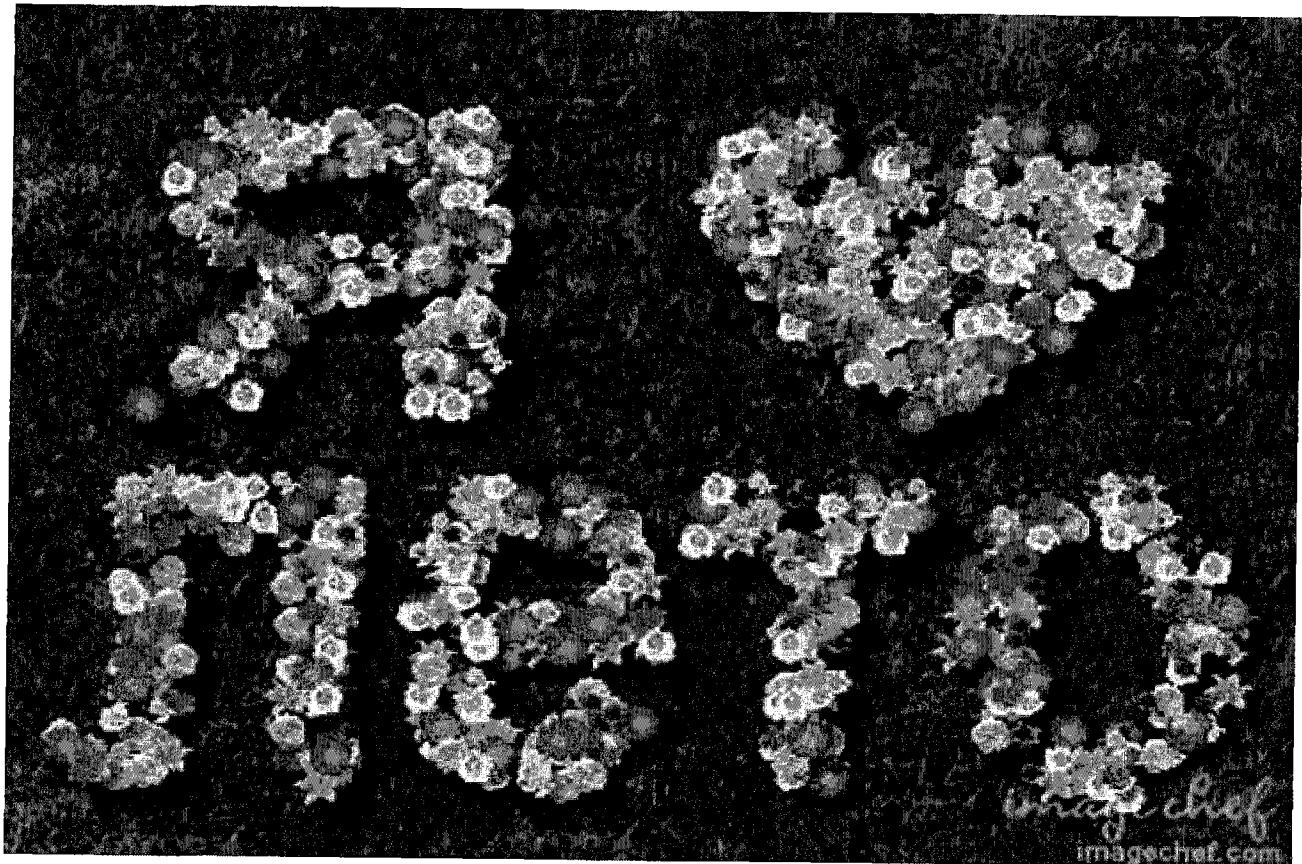
*Я познаю мир через искусство, природу, историю!*

**Я культурный, любознательный, активный человек!**

**Я-сочинец!**

Опираясь в своих беседах с детьми на простые правила жизни, на которых построена Хартия жителей города Сочи. Приучайте детей к доброте, милосердию, к ответственности за свой двор, за свой город! Инициируйте проявление у детей познавательного интереса, стимулируйте детскую жажду к знаниям, приключениям и новым впечатлениям!

В 2016 году город Сочи будет принимать Всемирные хоровые Игры. Наш город станет местом, в котором песни будут звучать на каждой площади, в каждом концертном зале. Вспомните хорошие традиции пения у костра. Попробуйте петь вместе, хором на детской площадке. Мы уверены, к Вам присоединяться и жители соседних домов! Удачи, и хороших, душевных песен!



© imagechef.com

**А ты любишь лето?**