

**Якокитский филиал МБОУ СОШ №4 п. Нижний Куранах
2021-2022 уч.год**

**Квест-игра – командная игра-путешествие по
станциям с выполнением ряда заданий.**

1-4 классы

Классный руководитель: Дамдинова Х.С.

Цель:

- формировать у школьников привычку соблюдать гигиену, заниматься спортом и правильно питаться,
- развивать ценностное отношение к своему здоровью,
- воспитывать ответственность за свои поступки и поведение,

Задачи:

- Мотивирование обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;
- Обогащение знаний школьников о необходимости вести здоровый образ жизни;
- Воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;
- формирование умения работать в группе.

Предполагаемые результаты:

- сформировать представления о здоровом образе жизни, помочь учащимся осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

Возрастной состав:

- 7 -11 лет.

Оборудование:

Протокол жюри; Маршрутные листы; Коробочки с буквами для составления финального слова; Грамоты; Карточки с пословицами и поговорками; карточки с ребусами на тему «Здоровый образ жизни»; мяч; карточки с буквами алфавита; ватман, фломастеры, карандаши; карточки с тестом.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.
7. Награждение.

Вступительное слово.

Добрый день, дорогие ребята! Мы приветствуем вас на нашей квест-игре «Быть здоровым здорово!» Здравствуйтесь, здравствуйтесь, здравствуйтесь, повторяем мы очень много раз в течение дня и слышим в ответ это приветствие, мы адресуем его друзьям, знакомым, а иногда даже незнакомым людям.

Задумывался кто -нибудь из вас, что значит это слово – слово «Здравствуйте»? (ответы участников квеста)

Правильно, говоря это житейское слово – мы желаем друг - другу главную ценность человека – здоровье!.

Что может быть всего дороже в современном мире - в век технического прогресса и развития космических технологий? Конечно же, здоровье! Здоровье — это главная ценность в жизни человека. Человек, страдающий каким-либо недугом, вряд ли сможет воплотить в жизнь свои мечты. Быть здоровым – естественное желание человека. Рано или поздно каждый начинает задумываться о своем здоровье.

Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

Команды к прохождению маршрута здоровья готовы?

Отлично, тогда рассмотрим правила игры:

1. Каждая команда должна следовать по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом.

2. На станциях каждая команда должна выполнить предложенные задания.

3. В Маршрутном листе каждой команды будет отмечаться оценка, за прохождение каждой станции (в баллах).

4. На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа.

5. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды.

6. Время пребывания на каждой станции – не более 7 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

7. После прохождения последней станции не забыть взять у судьи коробку с буквами, составить из этих букв слово и сказать его судье на финише.

8. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

Старт игры.

Станция №1 «Здравпункт»

Наша станция предлагает ответить на вопросы про здоровье. Количество правильных ответов принесет вашей команде балл.

И для разминки – загадки!

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам ...**гимнастика**

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ...**гири**

Ног от радости не чуя,
С горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне, в этом?

(Льжи)

Есть ребята у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих
Что за кони у меня?

(Коньки)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...

(Велосипед)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.

(Старт)

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ...**клюшки**

Ну , что ж , а теперь вопросы викторины:

2.Вопросы

1. Как называется повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды? (закаливание)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Без чего невозможен хороший обед? (без аппетита)
4. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржами)
5. О чём предупреждает нас Минздрав? («Курение опасно для вашего здоровья!»)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
8. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
9. Что означает в переводе с латинского слова «витамин»? (жизнь)
10. Когда руки становятся местоимениями? (Когда они вы-мы-ты.)
11. Материал для перевязки. (*Бинт*)
12. Травма, нанесенная огнем. (*Ожог*)
13. Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Порез*)
14. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (*Легкие*)
15. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (*Пиво*)
16. Какой цвет зубов у курильщиков? (*Желтый*)
17. Чем нужно заниматься по утрам, чтобы быть здоровым?(зарядкой).

2 станция «Собери пословицу»

Установка: Вам необходимо составить пословицы. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

Варианты пословиц:

Болен - лечись,	а здоровье смолоду.
Здоров будешь,	тот о том и говорит
Аппетит от больного бежит,	а здоровье под старость!
Здоров - скачет,	кто болен не бывал
Береги платье снову,	не могу - ем по пирогу
Здоровье не купишь	а к здоровому катится.
У кого что болит, тот	горько и без перцу.
Береги честь смолоду,	- она в дугу согнет
Деньги потерял -	тот не думает в

ничего не потерял, время потерял-много рял,	гости.
Тот здоровья не ценит,	а здоров - берегись.
Болезному сердцу	- остальное будет
Было бы здоровье	захворал - плачет.
Дай боли волю	здоровье потерял - все потерял
Хвораю - ем по караваю,	- его разум дарит.
У кого болят кости,	всё добудешь.

Ответы к пословицам (для жюри) :

- Болен - лечись, а здоров – берегись;
- Здоров будешь, всё добудешь;
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится;
- Здоров - скачет, захворал – плачет;
- Береги платье снову, а здоровье смолоду;
- Здоровье не купишь - его разум дарит;
- У кого что болит, тот о том и говорит;
- Береги честь смолоду, а здоровье под старость!;
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял-много рял, здоровье потерял - все потерял;
- Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал;
- Болезному сердцу горько и без перцу;
- Было бы здоровье - остальное будет;
- Дай боли волю - она в дугу согнет;
- Хвораю - ем по караваю, не могу - ем по пирогу;
- У кого болят кости, тот не думает в гости.

3 станция «Весёлая зарядка»

Установка: Утренняя зарядка – важный элемент двигательной активности, который улучшает самочувствие, обеспечивает нас зарядом энергии и хорошим настроением на весь день. Вам предстоит разучить весёлую зарядку. Оценивается качество выполнения упражнений всеми членами команды. Максимальная оценка за выполнение – 5 баллов.

Станция № 4. Алфавит Здоровья

Дорогие друзья, мы предлагаем вам слово «ЗДОРОВЬЕ». На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Придумывают

СТАНЦИЯ №5 «Олимпийская»

Установка: Занятия физической культурой не только укрепляют здоровье, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Упражнения выполняются всеми участниками команды. Оценивается время от старта первого участника до финиша последнего. Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников – касанием ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Время на выполнение каждой эстафеты: 5 минут.

Задание оценивается в 1 балл за каждую выигранную эстафету

1. Игра «КТО КОГО?»

команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии.

Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

2. Эстафета «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. Выигрывает команда, которая закончит первой, меньше всего уронив мяч.

3. Эстафета «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

Два участника каждой команды встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут игроки боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. Выигрывает команда, которая прибежит первой.

СТАНЦИЯ № 6 «Эрудит»

Ведущий выдает каждой команде тест (ответы выделены курсивом) и коробочку с буквами. После прохождения теста необходимо собрать из букв финальное слово «физкультура» и записать его в маршрутный лист.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

ТЕСТ :

1. Какие ягоды способны понижать температуру тела?
 - a. Клубника
 - b. Малина
 - c. **Клюква**
 - d. Ежевика
2. Когда лучше всего начинать закаляться?
 - a. Зимой
 - b. **Летом**
 - c. Весной
 - d. Осенью
3. для остановки кровотечения используют :
 - a. Крапиву
 - b. **Подорожник**
 - c. Чистотел
 - d. Лопух
4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?
 - a. Качели
 - b. **Штанга**
 - c. Блины
 - d. Кегли
5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?
 - a. **Чистота**
 - b. Красота
 - c. Сила
 - d. Ум
6. Продолжительность здорового сна человека составляет:
 - a. 3-4 часа
 - b. **8-9 часов**
 - c. 12-14 часов
 - d. сон не влияет на здоровье
7. Какая из привычек не является полезной?
 - a. Грызть ногти
 - b. Соблюдение режима дня
 - c. Чистить зубы по утрам
 - d. Занятия спортом
8. Какой овощ содержит самое большое количество витамина С?
 - a. Картофель
 - b. **Сладкий перец**
 - c. Морковь
 - d. Чеснок
9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?
 - a. **Нет**
 - b. Да

- c. Если ходить так 2-3 раза в неделю
- d. Не знаю
- 1. Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?
 - a. Замечательная Очень Жизнь
 - b. **Здоровый Образ Жизни**
 - c. Здоровье Олимпийское Жизнелюбие
 - d. Закалка Особенно Желанна

3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Ведущий.

Совсем скоро наше уважаемое жюри подведет итоги игры – квеста «Я за здоровый образ жизни» .

А, чтобы вы не скучали пока ожидаете решения, предлагаю сыграть в игру – активатор «Друг к дружке»

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить,

какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера.

Итак – начали: –

- Правая рука к правой руке!
- Колено к колену! – Спина к спине!
- Друг к дружке! – Бедро к бедру!
- Ухо к уху! – Пятка к пятке!
- Друг к дружке! – Носок к носку!
- Живот к животу! – Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку! – Левая рука к правому колену!
- Мизинец к мизинцу!

Игра проходит под веселую танцевальную мелодию.

Затем члены жюри оглашают результаты игры, проводится награждение команд.

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

И в заключении праздника мы хотим сказать

Если хочешь быть здоров,

Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов –

Подружись со спортом!

Своё здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твоё здоровье, ты запомни это.

Будьте Здоровы! До новых встреч!