

Квест-игра «В здоровом теле – здоровый дух»

Форма реализации мероприятия:

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

Цель: развитие ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- обогащать знаниями школьников о необходимости вести здоровый образ жизни;

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;

- содействовать развитию коммуникативных качеств личности школьников;

- формировать умения работать в группе.

Возрастной состав:

9 -11 лет

Оборудование:

маршрутные листы; грамоты; карточки с пословицами и поговорками; интерактивная форма теста, интерактивная форма вопросов «Здравпункт», презентация «Угадай песню».

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 «В здоровом теле – здоровый дух!» Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте, 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 «Здравствуй»? (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. 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 (приложение 1)*.
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.

Старт игры.

Станция №1 (Здравпункт)

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*).

Станция № 2 «Собери пословицу»

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

Варианты пословиц:

Ответы к пословицам (для жюри):

- Болен - лечись, а здоров – берегись;
- Здоров будешь, всё добудешь;
- Appetit 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;
- Было бы здоровье - остальное будет;

Станция №3 «Флешмоб»

Установка: Флешмоб – важный элемент двигательной активности, который улучшает самочувствие, обеспечивает нас зарядом энергии и хорошим настроением на весь день. Повторение за ведущими движений и упражнений. Оценивается качество выполнения упражнений всеми членами команды. Максимальная оценка за выполнение – 5 баллов.

Станция № 4 «Эрудит»

Необходимо ответить на вопросы тесты. 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. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

- a. **Чистота**
- b. Красота
- c. Сила
- d. Ум

5. Продолжительность здорового сна человека составляет:

- a. 3-4 часа
 - b. **8-9 часов**
 - c. 12-14 часов
 - d. сон не влияет на здоровье
- 6.Какая из привычек не является полезной?
- a. **Грызть ногти**
 - b. Соблюдение режима дня
 - c. Чистить зубы по утрам
 - d. Занятия спортом
- 7.Какой овощ содержит самое большое количество витамина С?
- a. Картофель
 - b. **Сладкий перец**
 - c. Морковь
 - d. Чеснок
8. 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
9. Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?
- a. Замечательная Очень Жизнь
 - b. **Здоровый Образ Жизни**
 - c. Здоровье Олимпийское Жизнелюбие
 - d. Закалка Особенно Желанна
10. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на здоровье человека?
- a. биологические
 - b. окружающая среда
 - c. служба здоровья
 - d.**индивидуальный образ жизни**

Станция № 5 «Музыкальная»

Важным фактором в укреплении своего здоровья является достаточная двигательная активность. Занятия спортом нужны для создания хорошего настроения, бодрости и даже развития умственных способностей. Вам необходимо отгадать песню о спорте и здоровом образе жизни. За каждый правильный ответ 1 балл. За дружное исполнение песни командой – можно набрать еще 5 баллов.

[Интерактивная презентация «Угадай песню о спорте»](#)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

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!

Маршрутный лист команды «Чемпионы»



Станции	Максимальный балл	Количество баллов	
1. Собери пословицу (фойе 1 этаж)	8		
2. Тест (малый зал, 1 этаж)	10		
3. Вопросы о ЗОЖ (малый зал, 1 этаж)	13		
4. Флешмоб (спортивный зал)	10		
5. Угадай и исполни песню (фойе 2 этаж)	10		
ИТОГО	51		
Подведение итогов квест-игры – фойе 2 этаж			

Маршрутный лист команды «Олимпийцы»



Станции	Максимальный балл	Количество баллов	
1. Угадай и исполни песню (фойе 2 этаж)	10		
2. Флешмоб (спортивный зал)	10		
3. Собери пословицу (фойе 1 этаж)	8		
4. Тест (малый зал, 1 этаж)	10		
5. Вопросы о ЗОЖ (малый зал, 1 этаж)	13		
ИТОГО	51		

Подведение итогов квест-игры – фойе 2 этаж

Маршрутный лист команды «Энергия»



Станции	Максимальный балл	Количество баллов
1. Тест (малый зал, 1 этаж)	10	
2. Собери пословицу (фойе 1 этаж)	8	
3. Угадай и исполни песню (фойе 2 этаж)	10	
4. Вопросы о ЗОЖ (малый зал, 1 этаж)	13	
5. Флешмоб (спортивный зал)	10	
ИТОГО	51	
Подведение итогов квест-игры – фойе 2 этаж		