

Квест- игра «Маршруты здоровья»

Цель: формирование интереса к здоровому образу жизни и ценностного отношения к собственному здоровью.

Задачи:

мотивировать обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;
создать условия для воспитания ценностного отношения к своему здоровью;

содействовать развитию коммуникативных качеств личности обучающегося;

способствовать формированию у учащихся умения работать в группе.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Я скажу вам сегодня – здравствуйте!

Это значит – желаю всем

И добра, и любви, и здоровья,

Здравствуйте!

Такими словами приветствуют друг друга, справляясь о здоровье.

А здоровы ли вы, дорогие мои?

Хорошее ли у вас сегодня настроение?

Покажите умные глазки, ровные спинки, длинные шейки, поглядите друг на друга, улыбнитесь.

II. Введение.

Дорогие ребята! Я приветствую вас на квест-игре «Маршруты здоровья».

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Рано или поздно каждый начинает задумываться о своём здоровье. Давайте сейчас вместе подумаем, о здоровье и о здоровом образе жизни. Вы готовы?

Ознакомимся с правилами игры.

1. Вы должны следовать по станциям.
2. На станциях должны выполнить предложенные задания.
3. За прохождение каждой станции выставляется оценка (в баллах).
4. Ваша задача – набрать больше баллов на всех станциях, найти буквы и разгадать финальное слово.

Выполнять задания мы будем командами – первая команда «Здоровячки» и вторая команда «Крепыши».

III. Старт игры

Станция № 1 «Здравпункт»

Наша станция предлагает ответить на вопросы про здоровье. За каждый правильный ответ вы получаете 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? (Лыжи)
 - 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).
 - Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без ... (клюшки).
Вопросы викторины:
 - Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет)
 - Без чего невозможен хороший обед? (Без аппетита)
 - Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (Моржами)
 - Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет)
 - Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво)
 - Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет)
 - Что означают разноцветные кольца на флаге Олимпийских игр? (5 частей света)
 - Какие награды вручаются олимпийским чемпионам? (Олимпийские медали)
 - Какой девиз Олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
 - Кто был организатором современных Олимпийских игр? (Пьер де Кубертен)
 - Продолжите девиз Пьера де Кубертена. Главное не победить, а главное (участвовать)
 - Через сколько лет проводятся Олимпийские игры? (Через 4 года)
 - В какой стране проводились первые Олимпийские игры? (В Греции)

- Назовите олимпийские символы. (Олимпийский огонь и флаг)

Станция № 2 «Собери пословицу»

- Вам необходимо составить пословицы. За каждый правильный ответ получаете 1 балл.

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Болен – лечись, а здоров – берегись!
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- Залог здоровья – чистота!

У вас на парте лежат карточки с надписями последовательности мытья рук, но они перепутаны. Вам нужно расставить предложения в нужном порядке.

- Я мою руки
- 1. Сильно намочите руки.
- 2. Возьмите мыло.
- 3. Намыливайте руки с обеих сторон.
- 4. Намыливайте руки между пальцами.
- 5. Хорошо полощите руки чистой водой.

Станция №3 «Веселая зарядка»

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.

Станция № 4 «Алфавит Здоровья»

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

А сейчас мы поговорим о полезной и вредной пище. Игра «Полезное и вредное». Участникам команд необходимо распределить картинки с продуктами на две группы в зависимости от их пользы (полезные крепим розовым цветом, а вредные – голубым).

Станция № 5 «Эрудит»

Здесь необходимо решить тест и найти очередную букву.

Тест

1.Какие ягоды способны понижать температуру тела?

- а) Клубника
- б) Малина
- с) Клюква
- д) Ежевика

2.Когда лучше всего начинать закаляться?

- а) Зимой
- б) Летом
- с) 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
10. Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?
- a) Замечательная Очень Жизнь
 - b) *Здоровый Образ Жизни*
 - c) Здоровье Олимпийское Жизнелюбие
 - d) Закалка Особенно Желанна

Занятия физической культурой не только укрепляют здоровье, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Упражнения выполняются всеми участниками команды.

Эстафета «Передача мячей»

Команды участников стоят в колонну. Первый участник передаёт мяч над головой следующему, последний – бежит вперёд и передаёт мяч следующему участнику между ног.

Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

Эстафета «Кенгуру»

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед 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.

1. Эстафета «Сиамские близнецы»

Два участника каждой команды встают в обруч. Бегут игроки боком. Выигрывает команда, которая прибежит первой.

IV. Заключительная часть

Подводим итоги квест-игры «Маршруты здоровья». Какое слово вы собрали из букв, что прятались на станциях? (Нутрициолог – это специалист, который помогает изменить людям свои пищевые привычки и начать относиться к себе бережнее). Мы всегда будем вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, а значит правильно питаться. Обещаем!

А чтобы вы не скучали, 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!

V. Подведение итогов игры

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять!

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить.

И в заключении хочу сказать:

Если хочешь быть здоров,

Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов –

Подружись со спортом!

Свое здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твое здоровье, ты запомни это.

Будьте Здоровы! До новых встреч!