**Квест-игра "Здоровье – это здо́рово!"**

Составитель: Шатрова Л.И. – учитель начальных классов МОБУ СОШ №25 г.Якутска.

**Цель игры:** популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания учеников к сохранению здоровья.

**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.

**Игровая площадка, участники:**

* Квест-игра проводится в помещении МОБУ СОШ № 25
* Участники 4А делятся на 6 команд. Деление на команды происходит до начала игры.
* На каждом этапе есть ведущий (помощник). Помощник сообщает условия выполнения, отслеживает как команда работает, проставляет отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.
* Участникам дается вводная. Раздаются маршрутные листы.
* Все указания помощников также должны выполняться.
* Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать как можно больше баллов на каждом из этапов квест-игры;

**ХОД ИГРЫ:**

* Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием "Здоровье – это здо́рово!".
* В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Для начала нам нужно поделиться на команды*.*

- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни. За каждое верно выполненное задание вы будете получать баллы, которые помогут вам выиграть.

**1."Собери пословицу"**.

Вам будут выдана разрезанные на слова пословицы. Вам необходимо как можно больше правильно собрать пословицы и приклеить их на листок.

1.Чистота — залог здоровья

2.Правила движения каждый должен знать обязательно на «пять!»

3.Знай правила движенья как таблицу умножения

4.Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!

5.Отдай физкультуре время — взамен получи здоровье

6.Маленькая спичка сжигает большой лес и дом

7.С огнём не играй, пожар не затевай

8.Не зная броду не суйся в воду

**2.«Эрудит»**.

Ответить на вопросы всей командой, каждый правильный ответ дает один балл.

ВОПРОСЫ:

1.Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1– Ежевика

1. – Клубника
2. – Арбуз
3. – Клюква

2.В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой

2 – Летом

1. – Весной
2. – Осенью

3.Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1. – Крапива
2. – Подорожник
3. – Зверобой
4. – Ромашка
5. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

1– Качели

2– Гантели

3– Блины

4– Кегли

1. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота

2– Красота

3– Сила

4– Ум

1. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
2. – 3-4 часа
3. – 8-9 часов
4. – 12-14 часов
5. – сон не влияет на здоровье

7.Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

3 - Чистить зубы по утрам

4 - Долго играть в компьютер

8. Что означает слово «Витамин»

1 – Конфеты

2 – Жизнь

1. – Здоровье
2. – Вред

**3. «Отгадай и нарисуй»**

Отгадайте загадку и нарисуйте отгадку на листках. За каждую отгаданную загадку дается один балл + за рисунок

1.На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то… (лыжи)

2.Знаю, есть на свете чудо,  
Есть такое волшебство:  
Поднесёшь под кран с водою –  
Вмиг смывает грязь оно!(мыло)

3.Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
– Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
– Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я … (гантели)

4.Жёлтый цитрусовый плод В странах солнечных растёт. Витаминов кладезь он,

А зовут его. . . (лимон)

5. Какое животное помогает нам  
переходить улицу? (зебра)

**4. «Пантомима»** – молча движениями изобразить вида спорта,так чтобы команда отгадала их. За каждый правильный ответ один балл.

Конный спорт

Бокс

Хоккей

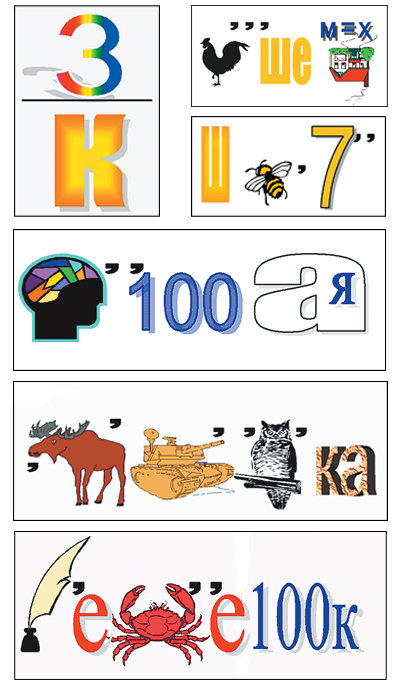
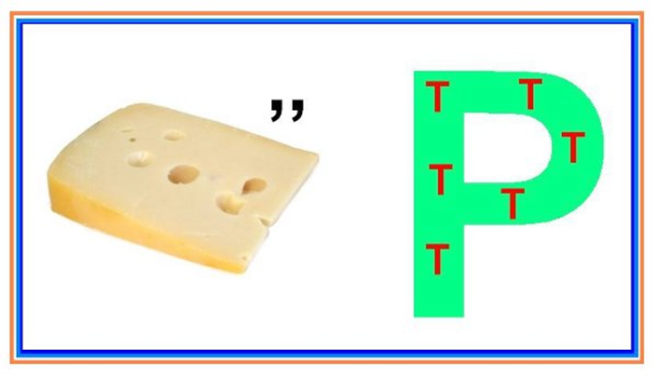
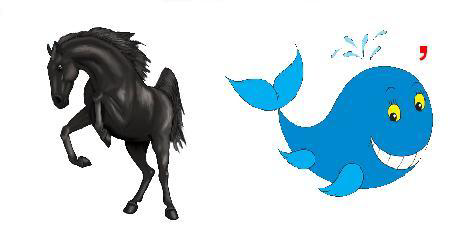
Велоспорт

Метание ядра

Лыжные гонки

Плавание

Стрельба из лука

**5.«Ребусы».** Правильно отгадайте ребусы и запишите ответы на листках. Один правильный ответ – один балл.

6. **«Интернет в помощь».** Найти в интернете определения слов или словосочетаний и записать их. За каждый правильный ответ дается один балл.

1. **Физическая активность** –определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии. Физическая активность охватывает все виды деятельности любой интенсивности, выполняемые в любое время дня и ночи.
2. **Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний
3. **Иммунитет —** это способ защиты организма от действия различных веществ и организмов, вызывающих деструкцию его клеток и тканей, характеризующийся изменением функциональной активности преимущественно иммуноцитов с целью поддержания гомеостаза внутренней среды.
4. **Правила личной гигиены** **Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил поведения человека на производстве и в быту. Выполнение правил **личной гигиены** способствует сохранению и укреплению здоровья человека
5. **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом
6. **Виды вредных привычек**

* табакокурение;
* игровая зависимость;
* интернет и телевизионная зависимость;
* переедание;
* привычка ковырять кожу или грызть ногти;

1. **Пра́виладоро́жногодвиже́ния** — свод правил, регулирующих обязанности участников дорожного движения, а также технические требования, предъявляемые к транспортным средствам, для обеспечения безопасности дорожного движения.

**Подведение итогов и обсуждение игры.**

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **"Собери пословицу"**. |  |
| 2. | **«Эрудит»**. |  |
| 3. | **«Отгадай и нарисуй»** |  |
| 4. | **«Пантомимо»** |  |
| 5. | **«Ребусы»** |  |
| 6. | **«Интернет в помощь»** |  |

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **«Эрудит»**. |  |
| 2. | **«Отгадай и нарисуй»** |  |
| 3. | **«Пантомимо»** |  |
| 4 | **«Ребусы».** |  |
| 5. | **«Интернет в помощь».** |  |
| 6 | **"Собери пословицу"**. |  |

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **«Отгадай и нарисуй»** |  |
| 2. | **«Пантомимо»** |  |
| 3. | **«Ребусы».** |  |
| 4 | **«Интернет в помощь».** |  |
| 5. | **"Собери пословицу"**. |  |
| 6 | **«Эрудит»**. |  |

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **«Пантомимо»** |  |
| 2. | **«Ребусы»** |  |
| 3. | **«Интернет в помощь»** |  |
| 4 | **"Собери пословицу"**. |  |
| 5. | **«Эрудит»**. |  |
| 6 | **«Отгадай и нарисуй»** |  |

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **«Ребусы».** |  |
| 2. | **«Интернет в помощь».** |  |
| 3. | **"Собери пословицу"**. |  |
| 4 | **«Эрудит»**. |  |
| 5. | **«Отгадай и нарисуй»** |  |
| 6 | **«Пантомимо»** |  |

# МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

**Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

| №  п/п | Этап | Баллы |
| --- | --- | --- |
| 1. | **«Интернет в помощь».** |  |
| 2. | **"Собери пословицу"**. |  |
| 3. | **«Эрудит»**. |  |
| 4 | **«Отгадай и нарисуй»** |  |
| 5. | **«Пантомимо»** |  |
| 6 | **«Ребусы».** |  |