Заводська загальноосвітня школа I-III ступенів Кириківської селищної ради Великописарівського району Сумської області

**Гра-квест**

**«Ми за здоровий спосіб життя»**

Підготувала: класний керівник

 9-А класу

Глубока А.О.

Кириківка 2020 н.р.

**Гра-квест**

**«Ми за здоровий спосіб життя»**

**Мета:** закріпити раніше набуті знання дітей про значення здоров'я, необхідності вести здоровий спосіб життя. Прищеплювати гігієнічні навички, бажання дітей бути здоровими. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я, повагу до здоров'я інших людей, сприяти підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою та спортом.

**Хід гри**

Квест – це пригоди. Під час гри кожна команда проходить станції – етапи, де вчителі проводять з гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони також оцінюють виконання завдань і виставляють бали у маршрутному листі.

Квест починається із збору команд, їх представлення та оголошення правил гри.

**Ведучий:** Доброго дня всім. Раді вітати вас на сьогоднішній грі-квесті «**«Ми за здоровий спосіб життя»**

**Ведучий:**

Хто здоровий, той сміється

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини

– Це ж чудово для людини.

**Ведучий:**

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача,

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

**Ведучий:**

Бо здоров’я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно.

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

**Ведучий:** Дозвольте пояснити: квест – це спортивно-розважальна та інтелектуально-командна гра. Під час неї команди змагаються один з одним за перемогу та головний приз. Команди переміщаються від станції до станції та виконують різноманітні завдання.

**Ведучий:** Цей квест присвячений здоров’ю та всьому, що з ним пов’язане. Мета команд – виконати всі завдання першими!

**Ведучий:**

Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте почергово і дотримуйтесь правил.

Правило 1. Застосовуйте при виконанні завдань вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!

Правило 2. Відвідуйте станції суворо за порядком, написаним в вашому маршрутному листі. На виконання кожного із завдань дається до 10 хвилин.

Правило 3. З Помічниками, як із суддями, НЕ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ!

Правило 4. Не консультуйтесь з членами інших команд, не заважайте та не допомагайте іншим командам. Це змагання, тому завдання кожної команди –

перемогти! За порушення цього правила команду можуть відправити на перший етап змагань чи дискваліфікувати.

Бажаємо успіхів!

1. **Станція. Конкурс капітанів «Зрозумій мене»**

Капітанам пропонується показати своїй команді за 2 хвилини вид спорту, який вони отримають на жеребкуванні. Правильна відповідь принесе команді – 2 бали.

* Фігурне катання.
* Важка атлетика.
* Настільний теніс.
* Легка атлетика.
* Футбол.
* Баскетбол.
* Гандбол.
* Волейбол.
* Гімнастика.
* Гонки.
* Вільна боротьба.
* Катання на лижах (біатлон).
* Плавання.
* Велоспорт.
* Шахи.
* Бокс.

**2. Станція «Без права на помилку»**

Учасникам команд пропонується відповісти на запитання. За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.

Чи правда що…

1. Нормальна температура тіла людини – 36,6? (Так)
2. Йод видобувають із морських водоростей? (Так)
3. Фрукти та овочі містять необхідні для організму підлітка вітаміни (Так)
4. Вживання солодощів гарно впливає на розвиток організму? (Ні)
5. Здоров’я дитини не впливає на її успіхи в навчанні (Ні)
6. Сонячні ванни повинні тривати максимально довго? (Ні)
7. Алкоголь у малих дозах корисний для здоров’я дітей і підлітків? (Ні)
8. У футбольній команді – 12 гравців? (Ні, 11)
9. Найменшим м’ячем користуються в настільному тенісі? (Так)

Всі ми знаємо, що не тільки відмова від шкідливих звичок, а і правильне харчування може продовжити життя людини.

**3. Станція «Спортивна вікторина»**

 *«Питання про спорт»*

* Який м’яч найважчий і найлегший ? (Набивний і тенісний)
* Скільки гравців у футбольній команді? (11)
* Скільки білих фігур у шахах? (16)
* Як часто проводять Олімпійські Ігри? (Один раз в 4 роки)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Оле -оле -оле»? (Футбол)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Шайбу-шайбу»? (Хокей)
* В якому виді спорту вдягають рукавиці? (Бокс)
* Назвіть зимові види спорту.
* (Лижні гонки ,біатлон, хокей, бобслей, фігурне катання ,слалом тощо)
* Назвіть літні види спорту. (плавання, гімнастика, велогонки, футбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо)
* Назвіть ігри ,в яких грають в м’яч. (Водне поло ,мотобол, волейбол, баскетбол, футбол, хокей на траві, теніс тощо)

(За кожну правильну відповідь 1 бал)

**4. Станція «Мелодія здоров**’**я»**

***Завдання для команд:*** пригадати та заспівати (кілька рядків) якомога більшу кількість пісень, де згадується здоров’я, здоровий спосіб життя та все, що з ним пов’язано.

Оцінювання: Кількість пісень – кількість балів.

**5.Станція «Рух – це життя»**

***Завдання для команд****:*пройти естафету за найкоротший час: стрибки в мішках (2 представники), біг «на трьох ногах» - дві ноги представників команди зв’язуються мотузкою (2 представники), «качиний крок» (2 представники), ходьба на руках – один представник стає на руки, другий тримає його за ноги (2 представники).

Обладнання: 2 мішки, мотузка для зв’язування ніг, рукавиці для ходьби на руках.

Оцінювання: Помічник фіксує в маршрутному листі час проходження естафети. Під час підведення загальних підсумків гри-квесту, судді переводять час проходження естафети командою у бали, проранжувавши результати всіх команд від найгіршого до найкращого (сума балів обернено пропорційна до затраченого часу (максимум 12 балів).

**6. Станція «Бухгалтер»**

Команді необхідно назвати кількість каштанів, що знаходяться в скляній банці. Учасники по черзі називають кількість каштанів у банці, ведучий говорить менше чи більше. Чим менша кількість спроб для правильної відповіді, тим краще.

**7. Станція «Пізнайко»**

Слова про спорт і здоров’я

Команда за 1 хвилину має до кожної букви слова «ЗДОРОВЯ» підібрати як найбільше інших слів які відносяться до здорового способу життя - Наприклад, буква «З» - зарядка, загартовування, задор і т.д.

За найбільшу кількість правильних слів команда отримує більше балів.

( Д - дієта, душ, доріжка и т.д.;

О - обід, оптимізм и т.д.;

Р - режим, робота и т.д.;

О - операція, олімпіада, облік і т.д.;

В - вода, вітаміни, витривалістьі т.д.;

Я - яблуко.)

**8. Станція «Відгадай»**

Загадка 1

Бокс, хокей, бобслей, футбол,

Сноуборд і волейбол…

Стадіон, басейни, корт -

Об’єднало слово**… спорт.**

Загадка 2

Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей

Позбирав на лід**… хокей.**

Загадка 3

Кулю шкіряну ганяють,

Лиш одну на полі мають!

По ногах не б’ють — це фол!

Називають гру… **футбол.**

Загадка 4

Той, хто диво-дошку має,

Із гори, мов птах злітає.

Це не гра — зимовий спорт!

Зветься вид цей… **сноуборд.**

Загадка 5

З гірки мчаться сани-біб,

В них сидить кілька осіб.

Швидкість там — не для дітей!

Звуть вид спорту цей… **бобслей**.

Загадка 6

Ця спортивна боротьба -

Рух на лижах і стрільба…

Гонка-справжній марафон!

Цей вид спорту… **біатлон.**

Загадка 7

Спуск на лижах із гори

Де проходи — прапори!

Назва схожа з нашим салом,

А вид спорту зветься — **слалом.**

Загадка 8

Сіла купа дітвори

І поїхала з гори…

Люблять їх усі малята.

Звуть візочок цей… **санчата.**

Загадка 9

З нетерпінням зиму ждуть,

Лід малюють — іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони.

Мають назву… **ковзани.**

Загадка 10

Покатають нас вони,

Але це не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі…

Дощечки ці звуться.. **лижі.**

(За кожну правильну відповідь 1 бал.)

**9. Станція «Асоціація»**

Командам пропонується назвати вид спорту, яким займається спортсмен. За кожну правильну відповідь – 1 бал.

Андрій Шевченко – футбол.

Майк Тайсон – бокс.

Сергій Бубка – стрибки з жердиною.

Девід Бекхем – футбол.

Майк Джордан – баскетбол.

Яна Клочкова – плавання.

Дієго Марадонна – футбол.

Міхаель Шумахер – гонки.

Зінадін Зідан – футбол.

Шакіл О’Ніл – баскетбол.

Лілія Подкопаєва – гімнастика.

Євгеній Коноплянка –футболіст

Ганна Безсонова – гімнастка

Віталій Кличко – боксер

Андрій Ярмоленко – футболіст

Віктор Коваленко – футболіст

**10. Станція «Танцювальний марафон»**

Ведучий показує танцювальну зв’язку капітану, він іншим учасникам команди, і під музичний супровід вся команда повинна відтворити показане. (За правильне відтворення команда отримує 5 балів)

***Закінчення квесту***