

Квест-игра «Здоровый образ жизни - путь к успеху»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;
- формирование умения работать в группе;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья!

Когда люди встречаются, они говорят друг другу слово – «Здравствуйте!», что значит – будьте здоровы!

А по каким признакам можно определить, что человек здоров?

- Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни! А что значит вести здоровый образ жизни? На этот вопрос вы мне ответите, когда будем подводить итоги квеста.

Сегодня я пригласила вас в путешествие в Город Здоровья!

Вам придется пройти по городу и поучаствовать в конкурсах, которые для вас приготовлены и собрать все лепестки здорового образа жизни. Лепестки вы получите в пунктах после выполнения заданий. А для начала мы должны узнать, что за команды пришли к нам в город.

Команда «Витамин»

Девиз: *Витамины ешь и пей*

Будь здоровым, не болей.

Команда «Позитив»

Девиз: *Будь счастливым и здоровым,*

В жизни ко всему готовым.

Команда «Апельсин»

Девиз: *Дружно, смело с оптимизмом,*

За здоровый образ жизни.

Ведущий: Дорогие друзья, вручаю вам маршрутные листы, куда будут вписываться ваши результаты во время путешествия. Посмотрев внимательно на маршрутный лист, вы узнаете, где расположена станция, на которую вы должны идти. Пройдя весь путь и заполнив свой маршрутный лист, вы возвращаетесь снова сюда, где подводят итоги вашего путешествия.

Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и правильно!

Ну что – вперед!

Уходят по станциям.

Станция Кафе «Здоровое питание»

Что для вас здоровье? Здоровье – это, прежде всего здоровое питание. Роль пищи в жизни человека очень важна. Детям, прежде всего, для роста и развития необходимо правильно

питаться. Пища – это источник энергии и строительного материала, она необходима для поддержания жизни.

Очень большое значение для здоровья каждого человека имеет правильное питание. Именно неправильное питание, т. е. употребление вредных для организма продуктов является причиной некоторых заболеваний.

Задание 1. Игра «Полезно-вредно».

Предложенные карточки с изображением продуктов питания необходимо разделить на две части: вредные и полезные

Продукты: рыба, чипсы, морковь, капуста, гречневая каша, торт, жирное мясо, пепси-кола, молоко, жвачка, яблоки, сок, конфеты.

Задание 2 «Доскажи пословицу»

- Какие пословицы и поговорки о еде вы знаете?

Хлеб всему голова
Щи да каша – пища наша
Кашу маслом не испортишь
Что посеешь, то и пожнешь
Аппетит приходит во время еды
Кто не работает – тот не ест
Бутерброд всегда падает маслом вниз
Не красна изба углами, а красна пирогами
Большому пирогу рот радуется
Сам кашу заварил, сам и расхлебывай
Как сыр в масле катается
Брюхо не мешок – в запас не наешься
По усам текло, да в рот не попало

Станция «Спортивная»

Задание 1 «Отгадать загадки»

Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)

Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)

Лед вокруг прозрачный, плоский,
Две железные полосы,
А над ними кто-то пляшет,
Прыгает, руками машет. (Фигурист)

– Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
– Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ... (волейбол)

. Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно — это ... (мяч).

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).

Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.
В школе — кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

Зеленый луг, сто скамеек вокруг,
от ворот до ворот бойко бегают народ.
На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)

Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? (Лыжи)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
а блестящие ... (коньки).

Палка в виде запятой
гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).

Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

Задание 2. «Неспортивные песни о спорте»

Требуется подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они упоминают.

Мы на лодочке катались...
Академическая гребля
Вот кто-то с горочки спустился...
Лыжный спорт
Мои мысли мои скакуны...
Шахматы, шашки
Я по жизни загулял, словно в темный лес попал...
Спортивное ориентирование
Твоя вишневая «девятка» меня совсем с ума свела...
Автомобильные гонки
Не думай о секундах свысока...
Бег на короткие дистанции

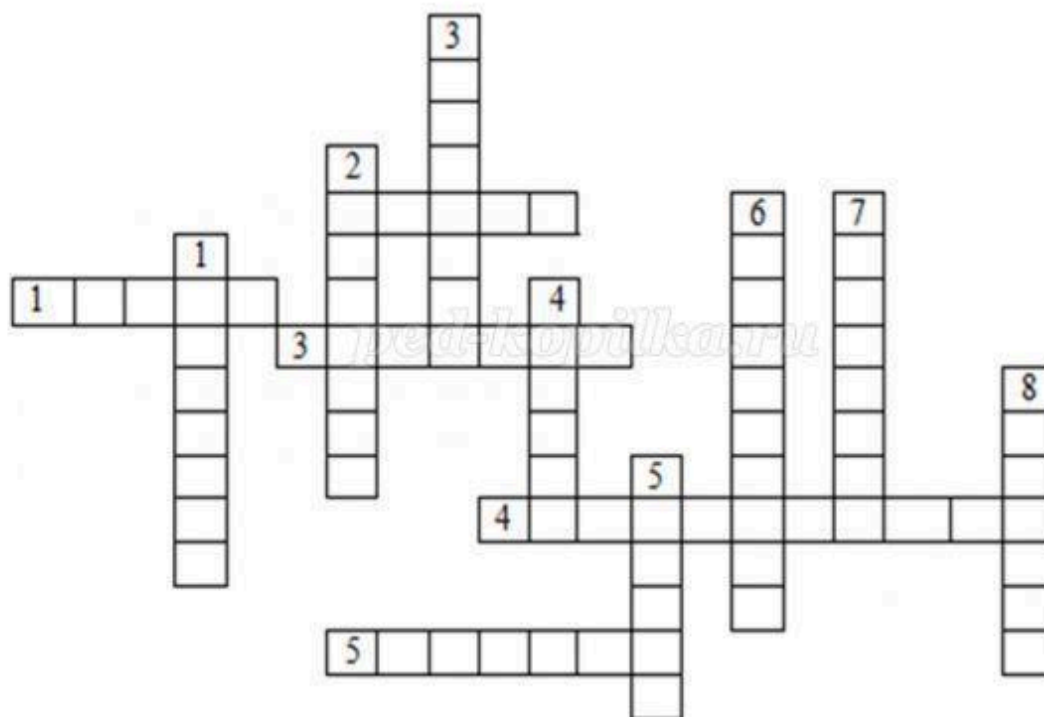
Кони в яблоках, кони серые...
Конный спорт
Я буду долга гнать велосипед...
Велогонки
Станция «Здравпункт»

Задание 1 «Викторина»

Материал для перевязки. (*Бинт*)
Травма, нанесенная огнем. (*Ожог*)
Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (*Порез*)
Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (*Минздрав*)
Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (*Легкие*)
Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (*Пиво*)
Какой цвет зубов у курильщиков? (*Желтый*)
Чем нужно заниматься по утрам, чтобы быть здоровым?(зарядкой).

Задание 2 «Решите кроссворд»

Кроссворд «Здоровье»



ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Вещества, необходимые для укрепления организма. (*витамины*)
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь. (*здоровье*)
3. То, к чему приводит систематическое переедание. (*ожирение*)
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин. (*ангина*)
5. Растирание тела для лечебных целей. (*массаж*)
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева. (*гимнастика*)
7. Любимое лекарство доктора Пилюлькина. (*микстура*)

8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания. *(курение)*

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Медицинский инструмент для инъекций. *(шприц)*
2. На ней сидят, чтобы похудеть. *(диета)*
3. Состояние организма в инфекционный период. *(болезнь)*
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма. *(закаливание)*
5. ... - залог здоровья. *(чистота)*

Станция Аптека «Дары природы»

Давно заметил человек, что некоторые растения излечивают от недугов. Стал запоминать, что от чего помогает. Люди видели, что звери тоже травами и кореньями лечатся, среди великого множества нужные для себя разыскивают. Сибиряки и сейчас нередко видят, как сибирские олени весной, чтобы сил набраться, раскапывают и едят корни левзеи, а бурятские охотники знают, что раненые олени едят красную гвоздику, которую ценят в тех местах, как средство останавливающее кровотечение. Да и мы не раз видели, как лечатся кошки и собаки. Выберут листочек, в основном длинный, узкий, оторвут зубами и проглотят, не разжевывая. Еще откусят, потом еще. И что - то все выискивают, вынюхивают.

Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».

Задание 1 «Анаграмма»

Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокаивают. Это дерево можно нарядить.

НОССА (СОСНА)

3. Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

Викторина «Лекарственные растения»

-Какое растение используется для лечения мелких ран, ушибов, ссадин? (Подорожник).

-Какое лекарственное растение используется как наружное средство при лишаях и нарывах? (Лопух).

- Какой цветок лечит сердце? (Ландыш).

- Какие огородные растения являются лекарственными? (Лук, тыква, свекла, морковь, чеснок, укроп, петрушка и т. д.).

Какие растения употребляют при простудах? (Малина, аптечная ромашка, крапива, багульник, мать-и-мачеха).

- Какое растение получило название «мяун-трава»? (Валериана).

- Отвар из листьев этого обжигающего растения останавливает кровотечение. Ответ: Крапива.

- Отгадайте, какое растение используется при простуде и кашле:

Золотая середина

И лучи идут кругом.

Это, может быть, картина?

Солнце в небе голубом. Ответ: Ромашка.

- С этим растением каждый день встречается тот, кто любит чистить зубы. Оно придает приятный запах и свежесть зубной пасте. Ответ: Мята.

- Плоды какого фрукта являются источником витамина С? Ответ: Лимона.

- Это растение, с шипами и красивыми цветами, придает человеку силы и снабжает организм витаминами. Ответ: Шиповник.

- Почки этого хвойного дерева используют в народной медицине. Из свежих игл изготавливают напиток, богатый витамином С. Ответ: Сосна.

- Быстро убивают вредные бактерии. Ответ: Лук и чеснок.

Станция «Смекалкино»

Задание 1. Собери пословицу»

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...	ЗДОРОВЫЙ ДУХ
ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ХОЛОДЕ...	А НОГИ В ТЕПЛЕ
ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ...	ДЕРЖИ ЗАКРЫТЫМ РОТ
ПОРАБОТАЛ...	ОТДОХНИ
БОЛЕН – ЛЕЧИСЬ, А ЗДОРОВ -...	БЕРЕГИСЬ
ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ...	БОГАТСТВА

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...	ЗАКАЛЯЙСЯ
ЛЮБЯЩИЙ ЧИСТОТУ...	БУДЕТ ЗДОРОВЫМ
Чистота – залог	... (здоровья)
Чисто жить	здоровым ... (быть)
Кто аккуратен –	тот людям ... (приятен
Грязь и неряшливость	– путь к ... (болезням)
Чистая вода	для хворобы ... (беда)

Задание 2 «Мозговой штурм»

- То, что нужно беречь, но нельзя купить. (Здоровье).
- С чего нужно начинать каждое утро? (С зарядки).
- Занятие, которое помогает стать здоровым и сильным. (Спорт).
- Что помогает быстро кататься по льду? (Коньки).
- Предмет колёсный для езды летом. (Велосипед).
- Очень мелкий распространитель болезни. (Микроб).
- Главный помощник человека – орган зрения. (Глаз).
- Вспомни о значении чистоты и вреде грязи.

Станция *Профилактический санаторий* «Живинка»

1. Объяснить назначение данных предметов: мыло, зубная паста, зубная щетка, мочалка.
4. Как избежать заболевания педикулезом?

Правильный ответ: не надо пользоваться чужой расческой, головным убором, бельем, чаще мыть голову.

5. Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек?

Правильный ответ: можно заразиться блохами, лишаями.

6. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.

Правильный ответ: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.

7. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

Правильный ответ: можно заразиться различными инфекционными и грибковыми заболеваниями, вшами.

8. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?

Правильный ответ: можно простудить горло.

9. Объясните, почему нельзя грызть ногти.

Правильный ответ: под ногтями много бактерий, а также могут быть яйца глист.

10. Что такое кариес? От чего он бывает?

Правильный ответ: это разрушение эмали зуба, а затем и других его тканей; к кариесу приводят: несоблюдение гигиены полости рта, привычка грызть твердые предметы, разрушающие эмаль, принятие после горячей пищи холодной.

12. В чем вред курения?

Правильный ответ: вещества, содержащиеся в табачном дыме отравляют весь организм, вызывают рак легких, туберкулез, страдают сосуды и сердце, головной мозг снижает свою работоспособность, так как клетки головного мозга страдают от недостатка кислорода, ухудшается память, человек становится невнимательным, нарушается пищеварение.

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здравье!

Подведение итогов игры:

Команды, возвращаются и приносят полученные на станции лепестки цветка здоровья, на которых написаны факторы необходимые для соблюдения здорового образа жизни.

Командиры команд озвучивают их. Подсчитываются баллы, полученные за выполнение заданий на станциях, согласно маршрутным листам, отминусовываются штрафные баллы за нарушение правил игры(если такие имеются) Победители награждаются медалями.

Ведущий:

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром и вы многое для себя подчеркнули. Ведь здоровый образ жизни путь к успеху.

- Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.
- И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
- Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
- Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!
- Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!
- Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
- Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!
- Так будьте все здоровы! Благодарю вас за участие. До новых встреч!