Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Никольская основная общеобразовательная школа»**

171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56

Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.

e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

**Спортивно-оздоровительная квест-игра**

**«Путешествие по островкам здоровья и спорта»**

(для учащихся 1-9 х классов)

Подготовили и провели:

Учитель физической культуры:

Шашкова Любовь Юрьевна

Учитель биологии:

Тимофеева Светлана Николаевна

**2019 г.**

**Цели**: формирование положительной мотивации для развития динамической активности детей; создание условий, способствующих закреплению дружеских отношений внутри детского коллектива.

**Задачи:**

1. Развивать познавательный интерес.
2. Развивать чувство юмора, воображение, смекалку.
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту реакции, координационную способность и психические качества: волю, целеустремленность.
4. Способствовать развитию внимания, координационных способностей.
5. Способствовать сплочению детей в коллективе.
6. Воспитывать уважение друг к другу, чувство ответственности, внимательное отношение к окружающим.
7. Развить умение работать в группах (умение распределять роли и участвовать в выполнении группового задания, соответственно взятой роли, уметь видеть и слышать собеседника).

**Ход игры**

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале. Завершением месячника здоровья и спорта будет спортивно-оздоровительная квест-игра по островкам здоровья и спорта.

**Здоровье** – это самая главная ценность человеческой жизни. Чтобы стать жителем этой страны, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт, не болеть, а если уж случится немного приболеть, суметь быстро вылечиться самому и помочь другим.

Познакомимся с нашими командами-участницами игры. При входе в зал вам раздали фишки разных цветов, они означают, в какой команде будете играть. Поприветствуем команды.

На каждой из них вашу команду будут ожидать станционные распорядители с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем по стране вам будут служить маршрутные карты с указанной очередностью прохождения станций. В эти листы станционные распорядители будут вносить заработанные вами на станциях баллы. Имейте в виду, что команда, быстрее всех справившаяся с заданиями, получит дополнительный балл, а у команды, нарушавшей дисциплину во время путешествия по островкам здоровья и спорта, баллы будут сниматься. Команда проходит по запланированному маршруту, стремясь выполнить поручение - командам надо собрать все части картинки и сложить ее по прохождении всех станций.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

**Маршрутные листы:**

**Команда 1**

Станция 1

Станция 2

Станция 6

Станция 4

Станция 5

Станция 3

**Команда 2**

Станция 2

Станция 4

Станция 1

Станция 3

Станция 6

Станция 5

**Команда 3**

Станция 3

Станция 5

Станция 2

Станция 1

Станция 4

Станция 6

**1 Островок Спортивный**

**Комментарий станционного распорядителя:**

Командам необходимо выполнить следующие задания.

**1 ЗАДАНИЕ:** Построиться по первым буквам фамилии в алфавитном порядке (учитывается время)

**2 ЗАДАНИЕ:** прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков)

**3 ЗАДАНИЕ:** Забросить мяч в корзину со штрафной линии (каждому по броску, попадание 1 балл)

**4 ЗАДАНИЕ:** Прыжок в длину с места (общее количество метров)

**5 ЗАДАНИЕ:** Дротик (2 попытки – кол-во баллов)

**2 островок «Народная мудрость»**.

**Команды игроков встречает распорядитель станции.**   
— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый ответ — 1 балл).

**Реквизит: Листы бумаги со словами пословиц, поговорок о спорте и здоровье**

1. Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье.

2.Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

3.Двигайся больше - проживешь дольше.

4.Закаляй своё тела с пользой для дела.

5.Кто на спорте экономит, тот здоровье не находит.

6. Береги платье снову, а здоровье смолоду!

7. В здоровом теле — здоровый дух!

8. Где здоровье, там и красота.

9. Здоров будешь — все добудешь!

10. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

11. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!  
12. Крепок телом — богат и делом.

13. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

**3 островок «Загадки»**.

**Станционный распорядитель:**

Ребята, давайте проверим, насколько вы информированы в вопросах спорта и ЗОЖ. В жизни каждому полезны знания, а с ними спорт. И поэтому предложим вам спортивный наш кроссворд и загадки   
 (каждый правильный ответ — 1 балл):

**1.** В этом мы играем зале. Надо рост большой иметь,

Чтоб противнику в запале гол мячом забить суметь. (Баскетбол)

**2.** Поможет мышцы рук развить, как встарь,

Резиновый спортинвентарь. ( Эспандер)

**3.** Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе? – Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл, мы играем в…(Волейбол)

**4.** Он в хоккей играет ловко, олимпийский чемпион,

За армейскую команду выступал прекрасно он.

В ЦСКА он как маяк. Это Владислав…(Третьяк)

**5.**И в футболе, и в хоккее знает ту команду всяк,

Потому что та команда называется …( Спартак)

**6.**Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

**7.** Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

**8.** Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

**9.** В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

**10.**В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис, бадминтон)

**Загадки**

**1**. Любого ударишь – он злится и плачет.  
А этого стукнешь – от радости скачет!  
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.  
Кто он, догадался? Резиновый ... **(мяч).**  
**2.** 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).**  
**3.** 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)  
4.** Зеленый луг, сто скамеек вокруг,  
от ворот до ворот бойко бегает народ.  
На воротах этих рыбацкие сети. **(Стадион)  
5**. На снегу две полосы, удивились две лисы.  
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... **(лыжи).**  
**6.** На белом просторе две ровные строчки,  
а рядом бегут запятые да точки. **(Лыжня)**  
**7.**Он на вид — одна доска.  
Но зато названьем горд, он зовется… **(сноуборд).**  
**8**.Есть ребята у меня два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? **(Коньки)**   
**9.**Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! **(Велосипед)  
10.**На квадратиках доски короли свели полки.  
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. **(Шахматы)**

**4** **Островок Лечебный**

**Реквизит:** 2 комплекта карточек: первый - с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений.

**Комментарий станционного распорядителя:**

К сожалению, болеть приходится почти всем. Но наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. У меня – два комплекта карточек: один - с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений. Необходимо привести карточки в соответствие с народными методами лечения болезней. За каждый правильный ответ – 1 балл

**Варианты:**

*1. Ромашка – ангина*

*2. Малина - высокая температура*

*3. Подорожник - порезы, ссадины*

*4. Мать-и-мачеха - кашель*

*5. Крапива – радикулит*

*6. Чистотел - кожные заболевания*

*7. Чеснок - грипп*

*8. Черника - болезни глаз*

*9. Валериана – нервное расстройство*

*10. Каланхоэ - насморк*

***Практическая часть:*** определить какое перед вами высушенное лекарственное растение (мелисса, мята, зверобой, шиповник, боярышник).

**5 Островок Профилактика**

Тематическая викторина (за каждый правильный ответ – 1 балл)

**Комментарий станционного распорядителя:**

**1. Назовите болезни «грязных рук».**

Правильный ответ: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит, аскаридоз, энтеробиоз.

**2. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?**

Правильный ответ: дизентерия, холера, глистные заболевания, гепатит.

**3. Как избежать заболевания педикулезом?**

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

**4. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.**

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

**5. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?**

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

**6. Объясните, почему нельзя грызть ногти.**

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

**7. 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.

**8. Для чего делают прививки?**

Правильный ответ: после прививки вырабатывается иммунитет против болезни.

**9. 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.

**10. Чем полезна баня?**

Правильный ответ: это закаливающая, тренирующая сосуды процедура, улучшает кровоснабжение, с потом выводятся вредные вещества, очищается кожа, раскрываются все поры, организм расслабляется, отдыхает.

**6 Островок «Скорая медицинская помощь»**

**Реквизит:** укомплектованная в соответствии с условиями конкурсааптечка,

бинт, йод, вата, ножницы.

**Комментарий станционного распорядителя:**

Быстротечная современная жизньтребует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

**Теоретическая часть:** назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.

**Варианты:**

1. *Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы*

*2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы*

*3. Анальгин – обезболивающее*

*4. Аспирин – жаропонижающее*

*5. Парацетамол – жаропонижающее, при головной боли*

*6. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях*

*7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке*

*8. Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность*

*9. Цитрамон – при головной боли*

*10. Валидол – при болях в сердце*

**Практическая часть:** показать способы транспортировки пострадавшего (с повреждением правой нижней конечности). Один за пострадавшего, двое оказывают помощь. За каждый правильный вариант 1 балл.

Далее подводим итоги в актовом зале, награждаем победителей.

**-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 почерпнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».  
**— 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! Благодарим вас за участие.

**Всего самого доброго!**