***СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ***

***«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КЛАД»***

***СПОРТИВНЫЙ КВЕСТ «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КЛАД»***

**Цель игры**: популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания учащихся 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 государственном учреждении образования «Средняя школа №4 г. Могилева»
* Участники делятся на команды жеребьёвкой. Деление на команды происходит в начале игры.
* На каждом этапе в роли ведущих (помощников) выступают старшеклассники. Помощники сообщают условия выполнения заданий, отслеживают как команда работает, проставляют отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

**Правила игры:**

1. Участникам сообщаются правила игры, раздаются маршрутные листы. Все указания помощников должны выполняться.
2. На каждом этапе квест-игры каждая команда за правильно выполненное задание получает один элемент пазла.
3. Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать все элементы пазла «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял»
4. Элементы пазла выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.
5. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору

**Ход игры**

***Ведущий:***

- Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здоровье – это клад»

- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания и найти клад

**1. Станция «Старт»**

Команда придумывает название, девиз, выбирает капитана и в подарок получает первый элемент пазла.

**2. Станция «ЗОЖ»**

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

ВОПРОСЫ:

**1. Какие ягоды используют во время простуды?**
1– Ежевика
2 – Клубника
3 – Арбуз
**4 – Клюква**

**2. В какое время года лучше всего закаляться?**
1 – Зимой
**2 – Летом**
3 – Весной
4 – Осенью

**3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?**
1 – Крапива
**2 – Подорожник**
3 – Зверобой
4 – Ромашка

**4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?**
1– Качели
**2– Гантели**
3– Блины
4– Кегли

**5. Какая жидкость переносит в организме кислород.**
1– Плазма
**2– Кровь**
3– Лимфа
4– Вода

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

**7. Какая из привычек является полезной?**
1– Грызть ногти
2– Спать до обеда
**3 – Утренняя зарядка**
4 - Долго играть в компьютер

**8. Какой овощ полезен для зрения?**
1 – Капуста
2 – Редис
**3 – Морковь**
4 – Чеснок

**9. Что означает слово «Витамин»**
1 – Радость
**2 – Жизнь**
3 – Здоровье
4 – Польза

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов

**3. Станция «Ум да здоровье дороже всего» пословицы**

Участникам предлагается верно составить пословицы.

Пословицы про здоровый образ жизни:

Береги платье снову проживешь дольше

Солнце воздух и вода а счастье найдется

Было бы здоровье, тот силы набирается

Здоровье сгубишь – богат и делом

Крепок телом – наши лучшие друзья

Болен – лечись, а здоровье смолоду!

Кто спортом занимается, новое не купишь

Двигайся больше - а здоров берегись

**4. Станция «Весёлому жить хочется, помирать не можется»**

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

**Виды спорта:**

* Биатлон
* Фигурное катание
* Прыжки с шестом
* Синхронное плавание

**5. Станция «И смекалка нужна, и закалка важна»**

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.



*Витамины*



*Гантели*

**

*Спортсмен*



*Здоровье*

**7. Станция «Черный ящик»**

Мы предлагаем вам отгадать, что лежит в чёрном ящике. На обсуждение 1 минута.

1. Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время
2. Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома
3. Этот предмет бывает разных размеров и цветов
4. Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине
5. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом
6. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию
7. Её используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксёры

Ответ: Скакалка

 **8. Станция «Спортивная»**

*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***: з**абросить 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)

 **9.Станция «Лопни шарик»**

На расстояние 2-3 метров расположены воздушные шарики, внутри которых находиться пазл. Участнику необходимо лопнуть шарик и забрать деталь пазла. (шариков 5-6 штук)

 **10.Станция «Полоса препятствия»**

**1 этап – «маятник»**

2 этап – «гать»

3 этап – «кочки-камушки»

4 этап – «прыжки на фитбольном мяче»

5 этап – «лабиринт из обручей»

6 этап – «забери листок»

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Участники и организаторы мероприятия получили положительный эмоциональный заряд и массу отличных впечатлений, а это одна из основ здоровья и успеха.