Управление по образованию Оршанского райисполкома

Государственное учреждение «Высоковская средняя школа Оршанского района»

**КВЕСТ-ИГРА**

**«Я, ты, он, она: мы - здоровая страна»**

**для учащихся II- IV классов**

Разработала: учитель начальных

классов, Голяс Татьяна Александровна

Орша, 2022

**Цель:**систематизация и обобщение знаний по здоровому образу жизни; осознание участниками ценности здоровья для каждого человека.

**Задачи:**

* формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни,
* воспитывать ответственность за свое здоровье и здоровье близких;
* развивать коммуникативные качества личности школьника;
* формировать умения работать в команде.

**Оборудование:**

* маршрутные листы (приложение 1);
* жетоны за прохождение станций (приложение 2);
* пословицы (приложение 3);
* конверты с заданиями (приложение 4);
* чёрный ящик с предметами: расчёска, полотенце, зубная щётка;
* продукты питания: кочан капусты, пачка чипсов, пачка перловой крупы, бутылка кока-колы, бутылка молока, морковь, вермишель «Ролтон», йогурт, пачка «Кириешки», яблоко;
* спортивный инвентарь: кегли, мяч (средний), скакалка; мяч футбольный;
* цветные карандаши;
* картинки с изображением режима дня (приложение 5);
* вопросы викторины (приложение 6);
* ленточки жёлтого, красного, белого, оранжевого, голубого, фиолетового цвета (один цвет соответствует количеству членов в команде);
* круг жёлтого цвета с вопросом;
* цветок с лепестками (приложение 7).

**Возрастная категория:** учащиеся II – IV классов.

**Участники:** 6 команд из 4-5 человек, члены жюри: учащиеся старших классов.

**Ход проведения игры.**

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята. Сегодня вас ждёт увлекательная квест-игра. Вы узнаете, на какую тему мы будем говорить, когда найдёте общее слово для пословиц (*пословицы записаны на доске):*

Берегите платье снову, а \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ смолоду.

Будет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, будет и приволье.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ потеряешь – ничем не наверстаешь.

(*Ответ учащихся: здоровье*)

**Ведущий:** Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать?

Наша игра поможет вам найти ответ на вопрос:

Как сохранить и укрепить свое здоровье? (*вопрос открывается на доске, записан в круге жёлтого цвета*).

На этот вопрос мы дадим ответ в конце игры.

**Ведущий:**Правила игры:

команды следуют по станциям в соответствии с маршрутным листом (приложение 1);

участники команды должны выполнить предложенные задания на станциях;

за правильно выполненные задания на станции команда получает жетоны (приложение 2);

на каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашают члены жюри;

время пребывания на каждой станции – не более 7 минут. По истечении времени команда переходит на следующую станцию.

побеждает команда, которая наберет больше всего жетонов на всех станциях.

**Ведущий:** А сейчас выберите ленточку любого цвета (*Учащимся предлагаются ленточки жёлтого, красного, белого, оранжевого, голубого, фиолетового цвета*). Станьте группами в зависимости от цвета ленточки. Поздравляю вас, это ваша команда. Сейчас вы отправляетесь по станциям. Желаю вам удачи.

*Команды получают маршрутные листы и отправляются по станциям.*

***1. Станция «Народная мудрость».***

**Задание:** составить пословицы, объяснить их значения (приложение 3). За каждую правильную пословицу и её значение команда получает 1 жетон. Максимальное количество жетонов – 5.

|  |  |
| --- | --- |
| Береги платье снову, | труд душу очищает. |
| Кто спортом занимается, | всё добудешь. |
| Лень болезнь нагоняет, | тот силы набирается. |
| И смекалка нужна, | а здоровье смолоду. |
| Здоров будешь - | и закалка важна. |

***2. Станция «Чистота – залог здоровья!»***

*На столе стоит чёрный ящик, где спрятаны предметы: полотенце, зубная щётка, расчёска.*

**Задание:** назвать предметы, которые лежат в чёрном ящике. Для этого необходимо выполнить задания в конвертах (приложение 4). Максимальное количество жетонов – 3. Можно заработать ещё 1 жетон при выполнении дополнительного задания.

**Конверт 1.**

**Задание: отгадать загадку:**

Вафельное, полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

Что это такое? (*Полотенце*)

**Конверт 2.**

**Сложить картинку***(Ответ: картинка с изображением расчёски)*

**Конверт 3.**

**Дорисовать предмет** *(Рисунок зубной щётки)*

*Члены жюри демонстрируют предметы из чёрного ящика.*

**Дополнительное задание:** назовите предметы одним понятием (ответ: предметы личной гигиены). Что означает понятие личная гигиена? (ответ: у каждого человека должны быть свои личные предметы гигиены).

***3. Станция «Мой режим дня».***

**Член жюри:** Вы – ученики, а учёба – это тяжёлый труд. И чтобы не переутомляться, надо правильно организовать свой день.

**Задание:** составить и рассказать свой режим дня (приложение 5). Максимальное количество жетонов – 2. Если допущены ошибки - 1 жетон.

***4. Станция «В здоровом теле – здоровый дух!»***

**Член жюри:** Народная мудрость гласит: «Кто спортом занимается, тот силы набирается». А вы занимаетесь спортом? (*Ответы детей*). Перед вами 3 площадки. На каждой площадке необходимо выполнить задание. Вы должны распределиться и решить, кто какое задание выполнит лучше. За выполнение заданий команда получает – 5 жетонов.

**Задания:**

1. Прыжки через скакалку (за 1 мин.);

2 Удары мячом об пол (за 1мин.);

3 Меткий стрелок (сбить за 2 попытки наибольшее количество кеглей).

***5. Станция «Вкусно и полезно».***

*На столе лежат продукты питания: кочан капусты, пачка чипсов, пачка перловой крупы, бутылка кока-колы, бутылка молока, морковь, вермишель «Ролтон», йогурт, пачка «Кириешки», яблоко.*

**Задание:** выбрать продукты питания полезные для здоровья человека. За каждый полезный продукт – 1 жетон. Максимально количество жетонов – 5.

***6. Станция «Эрудит».***

**Задание:** Ответить на вопросы викторины (приложение 6). За каждый правильный ответ – 1 жетон. Максимальное количество жетонов – 10.

На последней станции каждая команда получает лист бумаги с выражением о здоровом образе жизни (приложение 7).

***Подведение итогов.***

*После прохождения всех станций, команды возвращаются в класс. Жюри посчитывает баллы.*

**Ведущий:** В начале игры у нас возник вопрос (*показывает на доску*). Прочитайте, что у вас написано на листках, которые вы получили на последней станции (*Команды читают свои выражения*). Как вы считаете, они являются ответом на наш вопрос? Почему? (*Ответы детей*). Прикрепите их к вопросу (*Ребята выходят к доске и крепят свои листочки*). Что у нас получилось? (*Ответ: цветок*).А сейчас прикрепите свою ленточку на тот лепесток, который для вас является самым главным (*Учащиеся крепят ленточки к лепесткам*).

Жюри объявляет победителя.

Награждение всех участников грамотами.

**Ведущий:** Желаю вам цвести, расти

Копить, крепить здоровье,

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

Будьте здоровы!

Приложение 1

***Маршрутный лист***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Номер***  ***станции*** | ***Название станции*** | ***Место нахождения станции*** | ***Жетоны, заработанные на станциях*** |
| ***1*** | Народная мудрость | ***актовый зал*** |  |
| ***2*** | Чистота – залог здоровья | ***учебный кабинет*** |  |
| ***3*** | Мой режим дня | ***медпункт*** |  |
| ***4*** | В здоровом теле – здоровый дух | ***спортзал*** |  |
| ***5*** | Вкусно и полезно | ***учебный кабинет*** |  |
| ***6*** | Эрудит | ***библиотека*** |  |

Приложение 2

**Образцы жетонов (на 1 команду – 31 штука).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg |
| http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg | http://kaibicy.ru/images/uploads/news/2018/3/12/f6006386e2bea5ccbc4620e4198eec27_XL.jpg |

Приложение 3

**Пословицы для станции «Народная мудрость»**

**Вариант для команд.**

|  |  |
| --- | --- |
| Береги платье снову, | труд душу очищает. |
| Кто спортом занимается, | всё добудешь. |
| Лень болезнь нагоняет, | тот силы набирается. |
| И смекалка нужна, | а здоровье смолоду. |

**Правильный вариант.**

|  |  |
| --- | --- |
| Береги платье снову, а здоровье смолоду. | Здоровье нужно беречь и укреплять с раннего детства. |
| Кто спортом занимается, тот силы набирается. | Занятия спортом помогают сохранить и укрепить здоровье. |
| Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает. | Можно заболеть от безделья.  Чтобы не заболеть, нужно трудиться. |
| И смекалка нужна, и закалка важна. | Если хочешь быть здоров – закаляйся! |
| Здоров будешь – всё добудешь. | Здоровому человеку любое дело по силам. |

Приложение 4

**Конверты с заданиями для станции «*«Чистота – залог здоровья!»***

**Конверт 1. Задание: отгадать загадку**

Вафельное, полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою

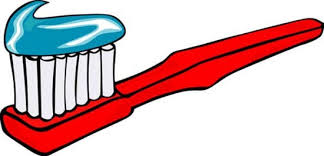
Что это такое? (*Полотенце*)

**Конверт 2. Сложить картинку.**

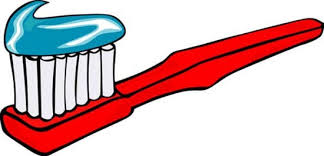


**Конверт 3.**

**Дорисовать предмет.**



**Дорисованный вариант.**



Приложение 5

**Картинки для станции «Мой режим дня»**

Приложение 6

**Вопросы викторины с ответами:**

**1.** Они находятся в овощах и фруктах, необходимы для укрепления здоровья

А) **Витамины** Б) Бактерии

**2.** В какое время года лучше всего закаляться?

А) Зимой **Б) Летом** В) Весной Г) Осенью

**3.** Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

А) Крапива **Б) Подорожник** В) Зверобой Г) Ромашка

**4.** Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

А) Качели **Б) Гантели** В) Блины Г) Кегли

**5.** Что является залогом здоровья (из пословицы)?

**А) Чистота** Б) Красота В) Сила Г) Ум

**6.** Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:

А) 3-4 часа **Б) 8-9 часов** В) 12-14 часов Г) сон не влияет на здоровье

**7.** Какая из привычек является полезной?

А) Грызть ногти Б) Спать до обеда **В) Чистить зубы по утрам**

Г) Долго играть в компьютер

**8.** Какой овощ замедляет старение организма?

А) Картофель Б) Редис **В) Морковь** Г) Чеснок

**9.** Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

**А) Нет** Б) Да В) Если ходить так 2-3 раза в неделю Г) Не знаю

**10.** Что означает слово «Витамин»

А) Конфеты **Б) Жизнь В) Здоровье** Г) Вред

Приложение 7