**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ ОБЩЕСТВЕННО - ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ ГОРОДА ТОРЕЗА»**

**КВЕСТ – ИГРА**

**«Быть здоровым - ЗДОРОВО!»**

***«Методическая разработка внеурочного мероприятия»***

****



**Учителя начальных классов**

***Дударевская Светлана Петровна***

***Пронина Татьяна Васильевна***

Квест – игра

**«Быть здоровым - здорово!»**

*Аннотация*

Давно установлено, что многих неприятностей со здоровьем можно было бы избежать, если бы в современном обществе существовала культура здорового образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни, - комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на развитие и укрепление здоровья человека - одно из стратегических направлений воспитания.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).

Поэтому важно уже с малых лет через игру приучать детей вести здоровый образ жизни.

***Цель:*** формирование основ здорового образа жизни.

***Задачи:*** систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни; приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ; формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни и умение работать в группах; содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника; воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

***Предполагаемые результаты:*** сформировать у детей представления о здоровом образе жизни, помочь воспитанникам осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

***Форма реализации мероприятия:*** командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

***Методы и формы работы:***

- частично-поисковый, практический;

- фронтальная и индивидуальная работа в группах;

- обработка собранной информации;

- творческая работа.

***Возрастной состав:*** 8-10 лет

***Перечень необходимого оборудования и оформления:***

* Плакаты: «Здоровый образ жизни», «Советы членов клуба доктора Айболита»; маршрутные листы; карточки с заданиями; буклет «Простые советы о здоровье»; грамоты
* видеопрезентация «Советы доктора Айболита», музыкальная физическая минутка.

***Сценарий квест – игры***

**Ведущий**

- Добрый день, дорогие ребята!

Мы приветствуем вас на нашей квест-игре «Быть здоровым здорово!».

**Ученик 1**

Приветствуем всех,

кто время нашёл,  
В гимназию на праздник

здоровья пришёл!   
**Ученик 2**

Пусть осень холодная

смотрит в окно,  
Но в зале уютно у нас и светло!   
**Ученик 3**

Мы здесь подрастаем,

мужаем мы здесь,  
И набираем, естественно, вес!   
**Ученик 4**

Всегда мы здоровы,

с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой,

как воздух, нужны!   
*(Входит Айболит)*  
- Я учитель по здоровью,  
Обучаю всех с любовью:  
Как активным, сильным быть,  
Как без грусти день прожить.  
*Просмотр презентации «Советы доктора Айболита»*

-Я открыл свои секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить.

**Ведущий**   
 - Вы готовы преодолеть все препятствия, и вы полнить все задания?

Но прежде чем отправиться в путешествие, помните, что вы все – одна большая команда. В команде нет проигравших, и нет победивших. Все стремятся к одной победе.

Каждой команде предстоит пройти 5 станций. На станциях вас будут ожидать организаторы с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем вам будут служить маршрутные листы с указанной очередностью прохождения станций. В эти листы организаторы будут вносить заработанные вами баллы. Выполнение задания на станции оценивается в 10 баллов и отводиться на его выполнение не более 5 минут. По итогам завершения квест - игры баллы суммируются и определяется победитель.

**Старт квест - игры**

**Станция 1**

***Игра «Вредно! Полезно!»***

- Мало спортом заниматься –

Надо правильно питаться.  
Чтоб здоровым быть, учтите заранее,  
Что Вам необходимо полезное питание.

**Задание**

- Распределить продукты питания.

Полезные - в холодильник, а вредные – в мусорное ведро.



******

**Станция 2**

**«Весёлая зарядка»**

Физкультурой занимайтесь,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайтесь  
Побыстрее убежать.  
Плюс хорошая фигура,  
Вот, что значит физкультура!

**Задание**

- Что обязательно носит с собой врач?

- С закрытыми глазами аккуратно передайте друг другу градусник.

Танцевальная зарядка



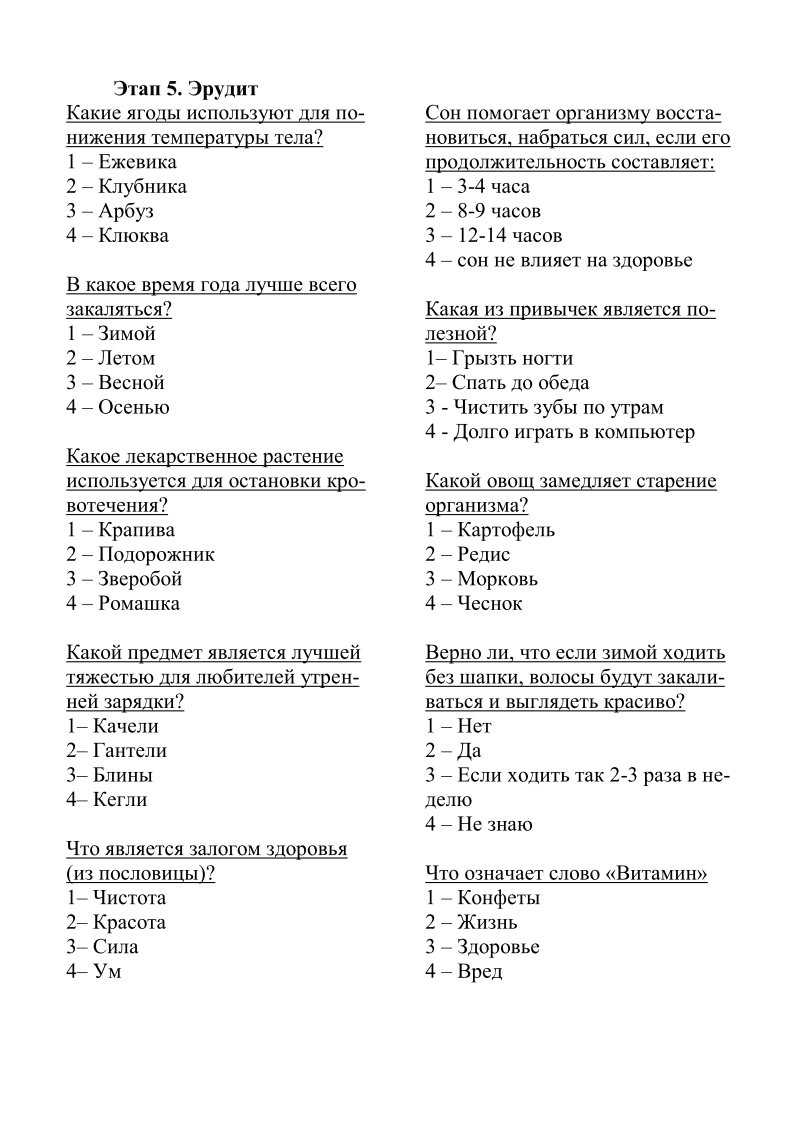
**Станция 3**

***«Эрудит»***

- Мы взрослые хотим, чтобы вы, юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, а в этом деле нет мелочей, как нет их в нашем конкурсе - «ЭРУДИТ».

**Задание**

- Дайте правильный ответ к поставленным вопросам.

**

**Станция 4**

***Игра «Инструменты врача»***

-У каждого врача, есть свои инструменты-помощники!

**Задание**

*Сложить медицинские предметы в чемоданчик Айболита.*



****

**Станция 5**

***«Волшебный пазл»***

**Задание**

- Составьте правильно пословицу о спорте.

Сложи пазлы и назови сказочного героя.

Подскажи Айболиту, на какой материк надо ему отправляться в дорогу?







**Африка**

**Станция 6**

***«Релаксация»***

Участники игры знакомятся с «Советами членов клуба доктора Айболита» /приложение/

**Ученик 1**

Мы в подарок вам сегодня,  
Эти соки принесли.  
И Вас рады угостить!  
Сок фруктовый нужно пить!  
**Ученик 2**  
 Вот и фрукты все отличные:  
И свои и заграничные.  
Ну, и фрукты – просто клад!  
Для больших и для ребят!  
Угощайтесь, на здоровье!

**Рефлексия**

**Айболит**

- Наше  здоровье  зависит  от  нашего образа жизни: наших  привычек, от  наших  усилий  по  его  укреплению. Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание.

**Ученик 1**

И вот пришёл прощанья час,  
Игра закончилась у нас.  
Мы все надеемся, что с ней  
Ты стал немножечко умней.

**Ученик 2**

«Беречь свое здоровье»

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

**Ученик 3**

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

**Ученик 4**

Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

***Все вместе***

Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.

*Члены жюри квест - игры на основании результатов прохождения станций командами, выставленными в маршрутных листах, подсчитывают баллы и оглашают итоги игры. Производится награждение победителей.*

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.

2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

3. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.

4. Интернет ресурсы