

**МКОУ «Худоеланская СОШ»**

**КВЕСТ-ИГРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**«Здоровым быть здорово!»**

**Учитель: И.Л. Антипина**

**2024 год**

### **Форма реализации мероприятия:**

Квест-игра – командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

**Цель:** формировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью, обобщать представления о здоровье, как одной из главных ценностей человека.

### **и задачи игры:**

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье ;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника, креативное мышление и творческий потенциал учащихся;
- формирование умения работать в группе.

### **Предполагаемые результаты:**

- сформировать у детей представления о здоровом образе жизни, помочь осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

### **Возрастной состав:**

- 7 -11 лет.

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

- мультимедийное оборудование;
- электронная презентация;
- маршрутные листы, карточки с заданиями;

## **Вступительное слово**

-Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте, уважаемые гости!

Мы часто слышим слово **здравствуйте**.

-А что же оно означает? (Приветствие при встрече)

-Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья.

- А здоровы ли вы, дорогие друзья? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас всё отлично!

В народе говорят: **“Здоровому - всё здорово”**.

-Кто догадался, о чем мы сегодня будем говорить?

-Я приглашаю вас на квест по теме **«Здоровым быть здорово!»**

**-А что такое квест?**

-Здоровый человек красив и приятен в общении. Так давайте же будем общаться!

Для начала дружно прочитаем наш девиз: **“Здоровье не купишь - его разум дарит”**.

- Как вы понимаете смысл этих слов? (Нужно разумно относиться к своему здоровью, беречь, его не купишь.)

**Купить можно много:**

**Игрушку, компьютер,**

**Смешного бульдога,**

**Стремительный скутер,**

**Коралловый остров**

**(Хоть это и сложно),**

**Но только здоровье**

**Купить невозможно.**

**Оно нам по жизни**

**Всегда пригодится.**

**Заботливо надо**

**К нему относиться.**

## **Старт игра**

Для квест –игры мы объединились в 3 команды и выбрали капитанов. Пройдите за столы, согласно бейджам. Сегодня у нас дублеры (мои помощники) \_\_\_\_\_ координаторы (ваши помощники) \_\_\_\_\_

Прежде, чем начать игру, давайте вспомним правила игры.

**1. Уважай своего товарища.**

**2. Умей каждого выслушать.** (На Экране)

**3. Не согласен – предлагай!**

- В команде нужно работать слажено, всем вместе, давайте настроимся на дружную работу, выполнив упражнения.

Координаторы приступаем к работе! (Упр-е на командообразование, карточки)

-Молодцы!

- Вам предстоит пройти три этапа. А какие посмотрите внимательно мультфильм.**(М.фильм Здоровым быть здорово!)**

-Ребята, что произошло с Крошем?

А почему он заболел? (Он не выполнял правила здорового образа жизни)

- Назовите эти правила. **(Питание, личная гигиена, режим дня)**

А хотите ли вы помочь Крошу стать здоровым?

- Я вручаю вам маршрутные листы, здесь три этапа на каждом этапе вы будите показывать свои знания и выполнять задания, а за правильно выполненное задание вы будете получать часть картинки. (Крош) Пройдя все этапы и правильно выполнив задание, вы поможете, Крошу снова стать здоровым.

-Пока будет звучать музыка, вы будете выполнять задание.

Услышав сигнал звонка, пойдете по маршруту дальше.

- Дружно в путь! Крош ждёт вашей помощи!

### **№1 Питание**

Для жизни нам нужна энергия и мы ее получаем из продуктов. Есть продукты полезные, а есть продукты вредные. Распределите продукты на две группы .

**(Разложить картинки на две группы: полезные продукты, вредные продукты)**

Учитель: Какие продукты больше всего есть, чтобы не заболеть?

Ученики: Овощи, фрукты, рыбы, молочные продукты, зелень, мясные продукты в отварном виде, соки.

Учитель: Продукты делим на 2 группы: Что полезно для здоровья в одну группу, что вредно для здоровья в другую группу.

Капуста, помидор, сыр, молоко, яблоко, творог, морковь, лук, чёрная смородина, шоколад, хлеб, коко-кола, торт, горох, яйцо, рыба, чипсы, сок.

Продукты, полезные для здоровья: капуста, помидор, сыр, молоко, яблоко, творог, морковь, лук, чёрная смородина, хлеб, горох, яйцо, рыба, сок.

Продукты, вредные для здоровья: чипсы, коко-кола, торт, шоколад.

Если хороши щи, так другой пищи не ищи  
Ешь больше рыбки — будут ножки прытки  
Кто жаден до еды — дойдет до беды  
Масло коровье - кушай на здоровье

## **№2 Гигиена**

### **Загадки**

Что за дождь без облаков  
Целый день идти готов  
Только кран я повернул  
На меня ливень хлынул. (Душ)

Инструмент бывалый —  
Не большой, не малый.  
У него полно забот:  
Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

Этот домик не простой,  
Жар в нем летом и зимой,  
Если ты там бывал,  
«С легким паром!» слышал. (Баня)

Длинная дорожка,

Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня. (полотенце)

Не смотрю пока в него  
Рядом нету никого,  
Не помыться, не побриться  
И прическу не видать,  
Без него не могут люди  
И наряды примерять. (Зеркало)

Без нее мы никуда:  
«ни туда и не сюда»,  
Всем для жизни нам нужна  
Очень чистая. (Вода)

Мойте руки перед едой – будете здоровы!  
Кто аккуратен, тот людям приятен!  
Чаще мойся – воды не бойся!  
Физкультура и труд – здоровье несут.

### **№3 Режим дня**

-Что такое режим дня? (Это правильно е распределение времени)  
(Разложить карточки)

7.00 – подъем

7.15 – зарядка

7.30 – завтрак

8.30 – 13.15 – уроки (школа)

12. 00 – обед

13.30 – прогулка

14.00 – уроки (домашнее задание)

16.00 – отдых

19.00 – ужин

21.00 – сон

Землю красит солнце, а человека – труд.  
Дерево смотри в плодах, а человека смотри в делах  
Спорт и туризм укрепляют организм  
Человек неученый, что топор неточеный

## **Творческая мастерская.**

### **Задание для гостей**

**Содержание задания:** сочинить буриме.

#### **Буриме**

.....с зарядки,  
..... в порядке.  
.....всегда,  
.....холода.

.....с физкультурой,  
.....хмурым.  
.....здоров,  
.....докторов.

.....любить,  
..... быть.  
..... закаляться:  
..... обливаться.

..... – табак.  
..... так.  
..... береги  
..... беги.

**Попробуйте собрать картинку. Получается? (Нет, нужно всем вместе собрать из всех картинок)**

-А что же нам делать?

**По одному человеку от команды идут за общий стол собирать одну общую картинку, а мы проведём игру**

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;  
Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;  
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;  
Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;  
Ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;  
Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;  
Кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;  
Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;  
Кто согласно распорядку выполняет физзарядку;  
Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?  
-Что получилось у вас на общей картинке?

-Ребята вернулись в свои команды, пока доктор лечит нашего - Кроша, мы подготовим ему советы, что нужно для того, чтобы быть здоровым.

**1 группа – газета «Питайся правильно!»** раскладывает и приклеивает продукты: завтрак обед, ужин

**2 группа – газета «Соблюдай личную гигиену!»** правила личной гигиены

**3 группа – газета «Соблюдай режим дня!»**

**-Какие же три составляющие здорового образа жизни надо знать, чтобы быть здоровым?**

Включить конец мультфильма

**-Крош вам очень благодарен, теперь он точно будет здоров!**

**А наши гости приготовили для вас советы, послушайте**

## Пример составления буриме

Если день начать *с зарядки*,  
Значит будет все *в порядке*.  
Здоровы будем мы *всегда*,  
Не страшны нам *холода*.

Если дружишь *с физкультурой*,  
Никогда не будешь *хмурым*.  
Будешь весел и *здоров*,  
Знать не будешь *докторов*.

Каждый должен спорт *любить*,  
Чтоб здоровым, сильным *быть*.  
С детства нужно *закаляться*:  
Водой холодной *обливаться*.

Злейший враг людей – *табак*.  
Убивает только *так*.  
Здоровье с детства *береги*  
И в спортзал скорей *беги*.

-Я хочу, чтобы вы послушали притчу

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

Самое главное в нашей жизни – это наше здоровье. И оно в наших руках. Чтобы быть здоровым и долго жить, нужно вести здоровый образ жизни.

### **Итог**

- Понравилось ли вам занятие?

-Какое у вас настроение? Возьмите на столе бабочку соответствующую вашему настроению и поднимите ее вверх.

- Я благодарю всех за отличную работу. Всем спасибо. Хочу подарить вам бабочку, пусть она вам будет напоминанием, того, что ваше здоровье - в ваших руках! Помните! Здоровье не купишь, его разум дарит, а здоровым быть здорово!

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

**Буриме**

.....с зарядки,  
 .....в порядке.  
 .....всегда,  
 .....холода.

**Буриме**

.....с физкультурой,  
 .....хмурым.  
 .....здоров,  
 .....докторов.

**Буриме**

.....любить,  
 .....быть.  
 .....закаляться:  
 .....обливаться.

**Буриме**

.....– табак.  
 .....так.  
 .....береги  
 .....беги.

**Буриме**

.....с зарядки,  
 .....в порядке.  
 .....всегда,  
 .....холода.

**Буриме**

.....с физкультурой,  
 .....хмурым.  
 .....здоров,  
 .....докторов.

**Буриме**

.....любить,  
 .....быть.  
 .....закаляться:  
 .....обливаться.

**Буриме**

.....– табак.  
 .....так.  
 .....береги  
 .....беги.

.....в порядке.  
 .....всегда,  
 .....холода.

.....с физкультурой,  
 .....хмурым.

.....здоров,  
.....докторов.

.....любить,  
..... быть.  
..... закаляться:  
..... обливаться.

..... – табак.  
..... так.  
..... береги  
..... беги.

# Задания на станциях

## №1 Питание

Разложить продукты на две группы: полезные продукты, вредные продукты

Капуста, помидор, сыр, молоко, яблоко, творог, морковь, лук, чёрная смородина, шоколад, хлеб, коко-кола, торт, горох, яйцо, рыба, чипсы, сок.

Дополнительно (если осталось время)

Собрать пословицы, объяснить их значение

Если хороши щи, так другой пищи не ищи

Ешь больше рыбки — будут ножки прытки

Кто жаден до еды — дойдет до беды

## №2 Режим дня

Разложить карточки

подъем

зарядка

завтрак

уроки (школа)

обед

прогулка

уроки (домашнее задание)

отдых

ужин

сон

Дополнительно (если осталось время)

Собрать пословицы, объяснить их значение

Землю красит солнце, а человека – труд.

Дерево смотри в плодах, а человека смотри в делах

Спорт и туризм укрепляют организм

### **№3 Личная гигиена**

#### Разгадать загадки

Что за дождь без облаков  
Целый день идти готов  
Только кран я повернул  
На меня ливень хлынул. (Душ)

Инструмент бывалый —  
Не большой, не малый.  
У него полно забот:  
Он и режет, и стрижёт. (Ножницы)

Этот домик не простой,  
Жар в нем летом и зимой,  
Если ты там бывал,  
«С легким паром!» слышал. (Баня)

Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня. (полотенце)

Не смотрю пока в него  
Рядом нету никого,  
Не помыться, не побриться  
И прическу не видать,  
Без него не могут люди  
И наряды примерять. (Зеркало)

Без нее мы никуда:  
«ни туда и не сюда»,  
Всем для жизни нам нужна  
Очень чистая. (Вода)

#### Дополнительно (если осталось время)

#### Собрать пословицы, объяснить их значение

Мойте руки перед едой – будете здоровы!  
Кто аккуратен, тот людям приятен!  
Чаще мойся – воды не бойся!

Физкультура и труд – здоровье несут.

### **№3 Режим дня**

#### Разложить карточки

подъем

зарядка

завтрак

уроки (школа)

обед

прогулка

уроки (домашнее задание)

отдых

ужин

сон

Дополнительно (если осталось время)

Собрать пословицы, объяснить их значение

Землю красит солнце, а человека – труд.

Дерево смотри в плодах, а человека смотри в делах

Спорт и туризм укрепляют организм

Человек неученый, что топор неточеный