

# **КВЕСТ - ИГРА**

## **«По карельской тропинке здоровья»**

### **(5-7 классы)**

**«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье»**  
**Г.Гейне**

Известно, что кризис здоровья детей, подростков и молодежи в России угрожает национальной безопасности, экономическому и социальному развитию, обороноспособности страны. Масштабы и последствия нарушения здоровья новых поколений населения огромны. Эти проблемы лежат в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности.

Состояние здоровья детей и подростков зависит от многих факторов: состояние окружающей среды, генетика, избыточное и несбалансированное питание, широкое распространение вредных привычек, эмоционально-психические нагрузки с резко пониженной физической активностью.

Здоровый образ жизни является основой профилактики и укрепления здоровья детей и подростков.

Актуальность существующих проблем по охране жизни и здоровья детей вызвало необходимость включить в работу с детьми активные формы и методы формирования навыков здорового образа жизни.

**Цель:** повысить уровень знаний детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Формировать у детей представлений о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторы, разрушающие здоровье.
- Прививать интерес к физкультуре и спорту.
- Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения, самостоятельность.

**Оборудование:**

1. Красочное объявление о начале мероприятия разместить на информационном экране в школе.
2. Подготовить таблички с названиями станций.
3. Подготовить «Маршрутные листы для команд».
4. Подготовить пазлы для прохождения квест – игры.

5. Подготовить дипломы по количеству команд для награждения.

### **Ход квест – игры:**

1. Объявление в холле для всех учащихся накануне дня проведения.
2. На линейке перед началом игры проводится инструктаж по путешествию, представление организаторов и помощников, работающих на станциях (соц. педагог, волонтеры). Капитанам команд выдается первый пазл, мотивирующий на дальнейший сбор пазлов на каждой станции и получение (угадывание) итогового слова - СТАДИОН.
3. Выдача «Маршрутных листов» на линейке. Маршрутные листы получают капитаны команд.
4. Подача звукового сигнала на начало путешествия.
5. Путешествие по станциям (общее время около 1 часа), пребывание команды на одной станции до 10 минут)
6. Сбор «Маршрутных листов».
7. Подведение итогов путешествия, награждение после завершения игры.
8. Размещение информации о проведении игры на сайте и в группе школы.

### **Станции:**

1. Спортивная
2. Интеллектуальная
3. Питательная
4. Головоломка
5. Творческая
6. Литературная
7. Медицинская

# Проведение квест - игры

## 1 Станция «Спортивная». Представление команд.

**Время – на этап по 3 мин. (15 мин). Сколько человек успели пройти этап, столько баллов. Меняемся командами по кругу.**

Организаторы вместе с учителем физкультуры для команд проводят веселые эстафеты.

Этап «Муравьи»: Пройти муравьиным шагом.

Этап «Зайцы»: Пропрыгать дистанцию (ноги вместе).

Этап «Гуси»: Пробежать дистанцию «гуськом», держать за пояс друг друга (не разрываясь).

Этап «Цапли»: Пропрыгать на одной ноге дистанцию.

Этап «Мухи в паутине»: Пробежать попарно, спиной друг к другу, держась руками.

## 2 Станция «Питательная» 10 баллов

Ответить на 10 вопросов о правильном питании. Время – 3 мин

Что получается при скисании молока?

- **Простокваша**            Йогурт            Масло

Первая еда родившегося ребенка

- Каша            **Молоко**            Кефир

Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья            Для настроения            **Для роста**

Из чего получают сливочное масло?

- **Из сливок**            Из творога            Из сметаны

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог                    **Мороженое**                    Пудинг

Как называется кисломолочный напиток из кобыльего молока?

- **Кумыс**                    Ряженка                    Кефир

Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь**                    Капуста                    Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан                    **Картофель**                    Огурец

В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте                    В свёкле                    **В сладком красном перце**

Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**                    Синьор                    Плод

Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке

- Бобы                    **Горох**                    Фасоль

Один из самых крупных овощей

- **Тыква**                    Баклажан                    Кабачок

Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

- **Витамин Д**                    Витамин С                    Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста**                    Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С                    Витамин Е                    **Витамин А**

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д                    **Витамин В**                    Витамин А

Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты**                      Сладости                      Мясные продукты

В каких продуктах содержится витамин E?

- Рыба, овощи
- **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**
- Фрукты, шоколад

Как называется сушеный абрикос без косточки?

- Изюм                      Чернослив                      **Курага**

Назовите фрукт, получивший название «королевский плод»

- Яблоко                      **Груша**                      Ананас

Назовите самый нежный фрукт

- **Персик**                      Абрикос                      Апельсин

Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго                      Слива                      **Черешня**

Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин**                      Мандарин                      Лимон

В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина C?

- В яблоке                      **В лимоне**                      В груше

Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас                      **Морс**                      Лимонад

Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот**                      Кисель                      Чай

Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения

· Кефир Морс **Молоко**

Какой сок называют «королём витаминов»?

· Персиковый **Гранатовый** Апельсиновый

Этот напиток считается вредным для детского организма

· **Газированная сладкая вода** Минеральная  
вода Чай

Кашу не испортишь...

**Маслом** Сметаной Шоколадом

Как называется каша, сваренная из смеси нескольких круп?

· Счастье **Дружба** Любовь

Какую кашу называют кашей красоты?

· **Овсяную** Манную Рисовую

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

· Рисовая **Кукурузная** Перловая

Какую кашу называют «жемчужной»?

· **Перловую** Гречневую Пшённую

### **3 Станция «Головоломка»**

Каждой команде необходимо разгадать по две анаграммы. 10 баллов.  
Время – 3 мин.

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ЛКАПРОГУ – (прогулка)

ЕНГИАГИ – (гигиена)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ЭКУЛЬФИТРАУ – (физкультура)

ЛКАЗАКА - (закалка)

ДКАЗАРЯ – (зарядка)

ИЕАЗЛАКИВАН (закаливание)

АЛФОПРИТИАКТ (профилактика)

НИТЫВАМИ (витамины).

#### **4 Станция «Интеллектуальная»**

Разгадать кроссворд о Карелии (Приложение 1). 10 баллов. Время – 7 мин.

#### **5 Станция «Творческая»**

Нарисовать плакат и придумать название «Мы за ЗОЖ»

Время – 10мин. 10 баллов.

#### **6 Станция «Литературная»**

Сочинить буриме. 10 баллов. Время – 10 мин.

**Содержание задания:** сочинить буриме.

**Буриме**

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

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

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

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

### 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 спорт зал скорей беги.

### 7. Станция Медицинская

Таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время - 3мин. 1 слово – 1 балл

Т	К	А	Н	Т	Ь	Р
Е	П	Б	И	С	Т	Ы
П	И	Д	Л	А	Е	З
Г	Й	О	П	О	Л	Е
Р	К	А	Й	К	К	Н
Е	Л	Л	Е	?	А	Ь
Н	А	Ш	А	Т	Ы	Р

ответы: йод, лейкопластырь, пипетка, нашатырь, грелка, зеленка, бинт.



### **Подведение итогов, награждение.**

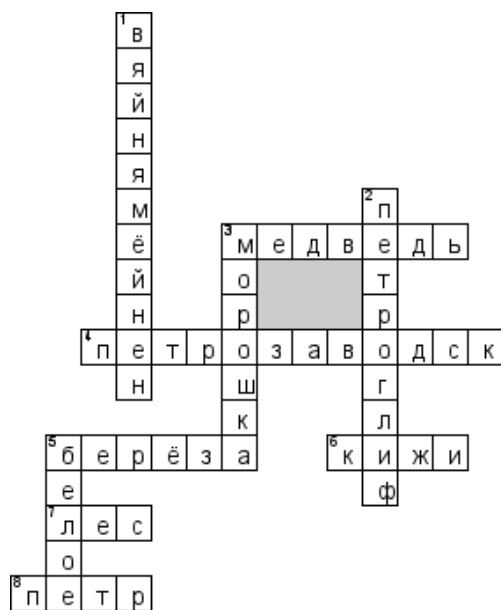
После прохождения всех станций капитаны команд сдают свои маршрутные листы на 1 станцию «Представление» для подведения итогов.

Создать по 3 сикны о здоровом образе жизни и разместить в группе VK школы.

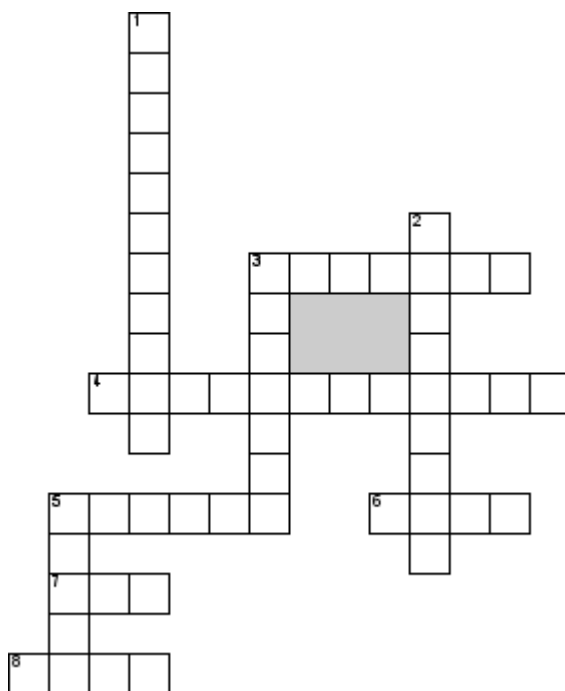
Подведение итогов, награждение победителей, вручение подарков, общая фотография, построившись в слово «СПОРТ».



# Приложение 1



## Кроссворд "Карелия"



### **По горизонтали**

3. Кто из животных изображён на гербе Карелии?
4. Как называется столица Карелии?
5. Это дерево имеет причудливую форму и славится ценной древесиной во всём мире...
6. Как называется музей-заповедник под открытым небом?
7. Чем богата Карелия?
8. В честь кого основан город Петрозаводск?

### **По вертикали**

1. Кто главный герой эпоса "КАЛЕВАЛЫ"?
2. Как называется изображение на камне?
3. Как называется ягода оранжевого цвета символ Карелии
5. Цветное море в Карелии