

Квест-игра "По тропинкам здоровья" 7-9-е классы

(в летнее время отряды ГОЛ)

Цель урока-квеста: способствовать психологической защите учащихся против негативных, пагубных влияний среды и формированию у них навыков здорового образа жизни.

Задачи урока:

1. Улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школы;
2. Привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Демонстрация школьникам значения здорового образа жизни в становлении личности человека.

Инвентарь и пособия:

Подготовка, участники и состав жюри: Спортивный зал украшен шарами, лентами, плакатами, высказываниями мудрецов о пагубном влиянии вредных привычек и здоровом образе жизни. В жюри выбираются незаинтересованные лица: родители, учитель физической культуры. В мероприятии участвуют 4команды от 7– 9 классов по 8 человек. За две недели до мероприятия учащиеся получают задания: приготовить “визитку” команды соответственно выданным названиям, нарисовать плакат “Антиреклама вредным привычкам!”, к конкурсу “Домашнее задание” приготовить музыкальную спортивно-танцевально-акробатическую композицию по темам (по жребью):

1. От улыбки станет всем светлей!
2. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
3. Вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре!
4. Если куришь ты табак – ты своему здоровью враг!
5. Пьяному и на светлой улице темно!
6. Скажи наркотикам – НЕТ!

Ведущие:

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Звучит музыка Ведущие вызывают команды и предлагают им занять место в зале, представляют жюри и дают слово учителю физической культуры, праздник проводится под девизом “Своё здоровье береги – сам себе ты помоги!”, представляет ведущих.

Ведущий 1: Здравствуйте, уважаемые участники, зрители, болельщики и жюри. Мы начинаем игру!

Ведущий 2:

Крошка сын к отцу пришел.
И спросила кроха:
“Что такое хорошо?”
И “Что такое плохо?”

Ведущий 1:

Если рано ты встаёшь,
Делаешь зарядку,

Скоро ты себя приучишь
К строгому порядку!

Ведущий 2:

Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь —
То здоровья не найдешь.

Ведущий 1:

Если любишь фрукты ты
И кушаешь салат,
То поверь мне на слово —
Найдешь здоровья клад.

Ведущий 2:

Нужно, нужно закаляться,
Водой холодной умыться,
Спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться!

Ведущий 1: Наш первый **конкурс “Визитка”**. Приглашается команда “Таблетка” 7 класс, команда «Микстура» 8 класс, команда «Вакцина» 9 класс

Ведущий 2: Следующий **конкурс “Разминка”**. Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках — задания для разминки: написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие угадывают, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает по решению жюри от 1 до 3 баллов. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получает 1 балл. Время на подготовку 1 минута.

Виды спорта:

1. велогонки;
2. бег с препятствиями;
3. прыжки с трамплина;
4. кёрлинг;
5. толкание ядра;
6. конный спорт.

Выступления команд.

Ведущий 1: Слово предоставляется жюри – просим огласить результаты первого конкурса.....

Мы продолжаем, третий **конкурс “Домашнее задание”**. Задание выдается командам заранее. Темы распределяются по жребию. Длительность выступления — 5-7 минут. Максимальная оценка конкурса — 5 баллов. Жюри оценивает соответствие теме, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение, спортивные умения и навыки.

Ведущий 2: Слово жюри по второму конкурсу...

Ведущий 1: Приглашаем команды принять участие в акции “Суд над вредными привычками!”, объявляется следующий **конкурс “Антиреклама”**. Команды показывают подготовленные заранее плакаты с антирекламой пагубных пристрастий и защищают их.

Ведущий 2: Выслушаем наше уважаемое жюри, сейчас мы услышим результаты конкурса “Домашнее задание”.

Ведущий 1: Наш КВН продолжается и объявляется физкультминутка! Небольшая викторина для зрителей и болельщиков. Мы зачитываем вопросы, вы внимательно слушаете и громко даёте ответ.

1. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*плавание, гимнастика, легкая атлетика*).
2. Кто сказал: “Здоровью моему полезен зимний холод”? (*А.С. Пушкин, стихотворение “Осень”*).
3. Какая мышца у человека самая сильная? (*жевательная*).
4. С какого возраста можно курить, употреблять спиртные напитки? (*желательно вообще НЕ курить и НЕ употреблять спиртные напитки, особый вроде организму и быстрому привыканию к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте*).
5. По каким признакам можно догадаться, что человек курит? (*жёлтые пальцы, постоянно сплёвывает, тёмный цвет кожи*).
6. Как влияет употребление алкоголя на здоровье человека и его внешний вид? (*расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка, нервной системы*).
7. Как называется вирус СПИДа? (*АИДС*).
8. На каком континенте люди болели СПИДом и не знали этого? (*Африка*).
9. Чем болеют толстяки? (*ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит*).
10. Какие процедуры можно принимать, не выходя из своей комнаты? (*при открытом окне – солнечные, воздушные ванны*).

Ведущий 2: Зрители размяли свои мозги, а жюри подвело итоги четвёртого **конкурса “Антиреклама”**... Мы знаем много средств для борьбы с вредными привычками – это конечно же физкультура, спорт, танцы, но и правильное питание. Следующий **конкурс “Чемпионат по разгадыванию кроссвордов”**. Кроссворд “Витаминный” расскажет нам о здоровом питании. В конкурсе кроссвордов команда получает столько баллов, сколько даст правильных ответов. Максимум 9 баллов.

Антиреклама

Перед командами на стулья кладутся “вниз лицом” листочки с одинаковыми кроссвордами и карандаши. По свистку команды начинают разгадывать. Время для разгадывания 2 минуты. Звучит второй свисток, помощники собирают кроссворды и передают в жюри.

Ведущий 1: Наш праздник продолжается. вы успешно посоревновались в интеллекте, пришло время соревноваться в быстроте и ловкости. Шестой **конкурс “Весёлая комбинированная эстафета”**. Соревноваться участники будут парами . (Эстафета проводится на время с учётом допущенных ошибок. За каждую ошибку штраф 2 секунды. Итог подводится по наименьшему времени. Максимальный балл – 6, минимальный – 1. Команды “На старт!”. Каждый участник в команде получает индивидуальное задание:

- бег с завязанными глазами (со страховкой);
- бег в ластах;
- бег колесом;
- бег спиной вперед “каракатицей”;
- бег с теннисным шариком в ложке;
- бег с палкой на указательном пальце;
- бег с в/мячом между коленями;
- бег в наклоне с н/мячом на затылке.

Ведущий 2: Пока команды отдыхают, послушаем наше уважаемое жюри, итоги конкурса кроссвордов.

Ведущий 1: Последний конкурс нашего

квеста – **конкурс капитанов “Спортивный комментатор”**.

Капитаны по жребию получают карточку-задание прокомментировать соревновательную ситуацию, на подготовку 1 минута:

- соревнования по прыжкам в высоту среди блох;
- соревнования в марафонском беге среди черепах;

- *вольная борьба среди раков;*
- *футбольный матч между командами такс и болонок;*
- *фигурное катание “Корова на льду — 2009”;*
- *боксерский поединок между бегемотом и жирафом.*

Командам разрешается изображать спортивную ситуацию, но жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм капитанов. Максимальная оценка — 5 баллов.

Ведущий 2: Какие замечательные комментаторы учатся в нашей школе – это достойная смена замечательному теннисисту и комментатору Николаю Николаевичу Озерову!

Слово жюри об итогах “Весёлой эстафеты”...

Ведущий 1: Дорогие участники весёлых и находчивых, уважаемые зрители и болельщики, мы сегодня замечательно пообщались: судили вредные привычки, приветствовали физкультуру, спорт, закалывание и здоровое питание как главные составляющие здорового образа жизни. Слово каждой команде – скажите, что вы получили полезного от сегодняшней встречи и игры?

Команда 1:

Если будете курить и выпивать.
Будут сужены сосуды и опять,
Вы начнете очень быстро уставать,
Будут зубы в желтых пятнах
Постепенно загнивать.
И никто вас не захочет целовать!

Команда 2:

Алкоголь и сигареты,
Незнакомое лекарство –
Это злое и обманчивое царство.
Лишь попробуешь однажды –
И начнутся все мытарства.
Вы узнаете наркотиков коварство.

Команда 3:

Даже слабенькое пиво.
Даже сладкое вино –
Их к наркотикам относят все равно.
Тянут, тянут вас в трясины,
Тянут, тянут вас на дно.
Все они между собою за одно.

Команда 4:

Наркотики, наркотики
Испортят вам животики.
Сердечный даже может быть удар.
Не пробуйте наркотики,
Вы будете невротики.
И в жизни все смешается
В один сплошной кошмар.

Ведущий 2: Мы рады, что состязания в находчивости, смекалке, эрудированности, спортивных навыках пошли всем на пользу. Послушаем жюри...

Жюри объявляет результаты конкурса капитанов и называет победителя в игре. Участникам вручаются грамоты по номинациям:

1. *Встречают по одежке – провожают по уму.*
2. *Домашнее задание.*
3. *Антиреклама.*
4. *Спортивный комментатор.*

Победитель получает главный приз – килограмм шоколадных конфет!

Ведущий 1: Слово предоставляется учителю физической культуры, руководителю программы “

Сегодня вы, учащиеся, в занимательной форме представили, высветили и высмеяли пороки нашего общества, такие как курение, пьянство, наркомания. Все, что мешает нашему здоровью. Наглядно показали, что ЗОЖ – это главная альтернатива пагубным воздействиям извне. И вы знаете, как устоять и не поддаться таким страшным искушениям. И я уверена что вы сможете устоять и не поддаться таким страшным искушениям. Спасибо за игру, всем доброго здоровья!

Ведущий 2: Игра окончена, всего хорошего, друзья!

Звучит музыка В.Высоцкого “Утренняя гимнастика”. Все расходятся.