

Спортивный квест - «Здоровье нации»

Цели и задачи:

1. Развитие спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни.
2. Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.
3. Всестороннее развитие учащихся игровым методом.
4. Привлечение к активному образу жизни учащихся всех групп здоровья.

Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие команды с 1-4 класс.

Форма спортивная.

Оформление: воздушные шары, плакаты о ЗОЖ.

Оборудование: столы, таблички с названиями станций, маршрутные листы, сводная таблица, конверты с вопросами и заданиями.

Руководство соревнований:

Руководство соревнований возлагается на учителей: физической культуры, технологии, ОБЖ.

План подготовки к соревнованиям:

1. Разработать положение соревнований;
2. Провести совещание классных руководителей;
3. Разработать вопросы по станциям;
4. Провести тренировочные занятия с классами.

План проведения:

1. Парад открытия соревнований.
2. Соревнования по станциям: утренняя гимнастика; закаливание; айболит-64; зеленая аптека; «Утренняя гимнастика», «Вместе весело шагать!», «Меткий стрелок», «К труду всегда готов», «При пожаре как один набираем 101», «Конструктор».
3. Подведение итогов, награждение.

Ход проведения спортивного квеста «Здоровье нации»

1 Парад открытия соревнований:

Звучат фанфары.

Зам директора по СМР «Парад на линейку открытия соревнований шагом марш!!!»

Звучит спортивный марш, входят участники соревнования в колонну по три.

Парад стой 1,2. Налево!

Ведущий: Здоровье-это главное, что необходимо охранять и укреплять.

Однако порой мы не знаем, как это сделать, или не обращаем на это внимание. Здоровье в большей степени зависит от самого человека, от его образа жизни и стиля поведения.

Ведущая:

Чтоб прогнать тоску и лень,

Подниматься каждый день

Нужно ровно в 7 часов.
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку,
И убрать свою кроватку!
Душ принять и завтрак съесть.
А потом за парту сесть!

Ведущий:

Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!



Ведущая:

На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Навостривши уши.

Ведущий:

Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть
Воля и старание.



Ведущая:

Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся
В час положенный встаём
Нам болезни нипочём!

Ведущий:

После школы отдыхай,
Только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!



Ведущая: Мы предлагаем вам отправиться в страну «Здоровья». На пути вам встретятся станции: «Закаливание», «Утренняя гимнастика», «Вместе весело шагать!», «Меткий стрелок», «К труду всегда готов», «При пожаре как один набираем 101», «Конструктор».

Ведущий. Представляем судей и жюри игры.....

Клятва судей: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши обязанности на этих соревнованиях с полной беспристрастностью, уважая и соблюдая правила по которым они проводятся, в истинно спортивном духе. И пусть победит сильнейший». Выдача маршрутных листов. Команды отправляются в путешествие по станциям.

1. Станция «Закаливание»

Педагог: Я рада приветствовать вас на этой станции. Помните лозунг: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Как не стыдно человеку
Чуть чего бежать в аптеку!
Ты прими хоть сто пилюль,
Все равно здоровья — нуль!
Зато у матушки-природы
Полным-полно других даров.
Прими леса, поля и воды,
И гор хребты, и неба своды —
И ты практически здоров!

Ю. С. Энтин

Детям предлагается ответить на вопросы.

Вопросы:

- Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание)
- Приведите пример местных закаливающих процедур. (Умываться прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком)
- В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
- В какое время года можно начинать закаливание? (Можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время)
- Как умение одеваться может помочь в закаливании? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя «кутаться»)
- Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

2 Станция «зарядка»

Педагог:
Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.



«Вам надо всем классом сделать утреннюю зарядку. Оценивается: действия командира; синхронность, оригинальность».

3. Станция «Меткий стрелок»

Педагог: Эта станция для тех, кто любит точность. Команде необходимо выбрать 10 участников, которые будут выполнять броски баскетбольного мяча в кольцо. У каждого одна попытка, от количества попаданий зависит оценка на данном этапе.

4. Станция «Вместе весело шагать!»,

Выполняются различные строевые команды. Оценивается: действия команды; синхронность.

5. Станция «К труду всегда готов»

Вступительное слово учителя.

М.Горький сказал: «Никакая иная сила не делает человека великим и мудрым, как это делает сила труда – коллективного, дружного, свободного труда».

«Нужно любить то, что делаешь, и тогда труд, даже самый грубый, возвышает до творчества».

И из моих слов вы ребята наверно поняли мы будем не только говорить о труде, но трудиться.

Ребята, труд – это волшебство. Современный труд требует от человека не только умений, но и знаний. Управлять сложными машинами, работать у станков без знаний не возможно.

Если хочешь строить мост,
Наблюдать движенье звезд,
Управлять машиной в поле,
Иль вести машину ввысь
Добросовестно учись!

Я знаю, что у каждого из вас есть заветная мечта : один хочет стать плотником, другой – плиточником, третий – поваром. Чтобы стать хорошим специалистом, человек должен много знать и уметь, а для этого нужно учиться. И для нас сейчас с вами учеба это главный труд. Сегодня мы проверим, кто у нас самый трудолюбивый.

Задание. улица «Столяров».

Без инструмента столяр не мастер, отгадайте о каком инструменте я буду говорить.

Кто помог исправить мне дверной замок

Это он усердный друг мой... /молоток/.

Дома кто приладит вешалку помог

Это он хороший друг мой.../молоток/

Но прежде чем проверить, как вы владеете этим инструментом, нам необходимо вспомнить правила работы с молотком, чтобы не поранить себя и окружающих.

Задание: из трех брусков разных размеров нужно смастерить кроватку для куклы.

Пока наши мастера трудятся вспомним какими еще инструментами нужны для столярных работ.

1. Кланяется, кланяется
Придет домой – растянется /топор/
2. Жует, жует, сама не ест
Другим не дает. /пила/
3. Железный некто
По нему ударит крепко.
И он пропал,
Осталась кепка./молоток, гвоздь/
4. Толстый тонкого побьет –
Тонкий что-нибудь прибьет. /молоток,
гвоздь/.



6 Станция «При пожаре как один набираем «01»

1. **Назовите основные причины возникновения пожара?** *Неосторожное обращение с огнем, детская шалость, нарушение правил пожарной безопасности.*
2. **Что нужно делать при пожаре?** *Срочно сообщить в пожарную охрану, принять меры к эвакуации.*
3. **Что нужно сообщить, вызывая пожарных?** *Точный адрес, фамилию, что горит.*
4. **Чем опасен пожар, кроме огня?** *Дым, угарный газ.*
5. **Чем можно тушить, начинающийся пожар?** *Огнетушитель, вода, песок, одеяло.*
6. **Почему во время пожара нельзя пользоваться лифтом?** *Лифт может остановиться, лифтовая шахта- это дымовая труба, дым будет закачиваться туда.*
7. **Какой пожар нельзя тушить водой?** *Если горят электроприборы, горючие вещества.*
8. **Чем опасны лесные пожары?** *Уничтожается лес, животные, пожар может достичь жилых построек, огонь может проникнуть в торфяные пласты.*
9. **Чем опасна печь в деревенском доме?** *От выскокившего уголька может произойти пожар.*

10. **Почему нельзя поджигать сухую траву и листья?** *Огонь очень быстро распространяется, часто перекидывается на жилые строения.*

11. **Можно ли бить стекла в доме или квартире во время пожара?** *Нет, т.к. дополнительный поток воздуха способствует распространению огня.*

12. **Как потушить горящий телевизор?** *Набросить одеяло.*

13. **На сковороде горит масло. Ваши действия?** *Отключить газ, набросить на сковороду мокрое полотенце.*

14. **Если в квартире пахнет газом, произошла утечка. Можно ли включать или выключать свет?** *Нельзя, при пользовании выключателем может возникнуть искра, что приведет к пожару или взрыву.*

15. **Что самое страшное при пожаре для людей?** *Паника.*

16. **Какие меры предосторожности необходимо соблюдать для исключения пожара?** (Для предупреждения возгораний в помещении необходимо строго соблюдать несложные правила пожарной безопасности. Вот некоторые из них:

- не оставляйте включенными электроприборы (утюг, паяльник, прибор для выжигания и т.д.) после работы с ними;

- не включайте в одну розетку несколько мощных потребителей электроэнергии;

-- не закрывайте электролампы и другие электросветильники бумагой;

-- пользуясь свечами, изолируйте их от стола огнестойкими материалами;

-- не используйте бензин для растопки печи;

-- не заправляйте керосиновые приборы (лампы, керогазы) во время их работы;

-- не применяйте бенгальские огни, хлопушки и другие пиротехнические средства в квартирах, даже в новогодние праздники;

-- не устраивайте игр со спичками, другими горящими предметами (не затушенные угли, шлак, зола, головешки) и легковоспламеняющимися материалами).

Загадки для отгадки

Загадки ведущий читает командам по очереди. Если команда не может дать правильный ответ, то у соперников есть шанс получить дополнительное очко.

Загадки:

1. Что, дотронувшись едва, превращает дом в дрова? (Огонь)

2. На крыше – столбом, в избе – скатертью. (Дым)

3. Это – тесный-тесный дом:

Сто сестричек жмутся в нем.

И любая из сестер

Может вспыхнуть как костер! (Коробок со спичками)

4. Шипит и злится, воды боится;

С языком, а не лает Без зубов, а кусает. (Огонь)

5. Плышет электроход – то назад, то вперед. (Утюг)

6. В маленьком амбаре держат сто пожаров. (Коробок со спичками)
7. Все ест – не наедается, а пьет - умирает. (Огонь)
8. Красный бык стоит, дрожит, черный на небо бежит. (Огонь и дым)
9. Маленькая, удаленькая, а большую беду приносит. (Искра)
10. Красная корова всю солому поела. (Огонь)
11. Дым увидел – не зевай, нас скорее вызывай! (Пожарные)
12. От маленькой меня не оберешься ты огня. (Искра.)

7. Станция «Конструктор»

Команде предлагается слово, из которого игроки стараются составить как можно больше других слов. Чем больше слов, тем большее количество баллов получает команда.

Подведение итогов, награждение победителей. Все собираются в спортивном зале.

