Муниципальное казенное образовательное учреждение

дополнительного образования

Дом детского творчества

**Спортивно-оздоровительная квест–игра**

**«Спортивная семья»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчики:  Педагог дополнительного образования Анкина И.Г.  Тренер-преподаватель Попов Д.А. |

п. Гари, 2018 г.  
  
**Цель:** Пропаганда и популяризация здорового образа жизни

*Игра КВЕСТ по станциям здоровья предназначена для обучающихся второго и третьего года обучения (2-3классов), но не исключается участие в составе команд родителей обучающихся.*

***Своей целью игра ставит:***

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

**ИГРОВОЙ СЮЖЕТ**

В соответствии с полученной на руки маршрутной картой команды по очереди посещают станции Здоровья, где станционные распорядители задают командам задания, оценивают их выполнение и выставляют заработанные баллы в маршрутный лист. Побеждает команда, набравшая по итогам игры наибольшее количество баллов.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

1. **Формирование команд**. Варианты: на основе двух групп творческого объединения «Хореография» путем распределения цветовых жетонов. Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено.
2. **Подготовка реквизита.** В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы (приложение № 1), таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. описание станций).
3. **Подготовка распорядителей на станциях.** Распорядителями могут быть педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора обучающихся по ЗОЖ.

1. **Подготовка наградного фонда.** Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и сладкие призы и дипломы.

**ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ**

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале. Спасибо старым друзьям за новую встречу, а новым знакомым – за стремление подружиться с нами. Сегодня, в наше нелегкое и тревожное время, когда то и дело встречаешь хмурые, задумчивые лица, видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом очень приятно. А если это семья – то приятно вдвойне. Я с удовольствием познакомлю вас с такими семьями. Итак, друзья, встречайте!

*(Объявление детей и их родителей)*

А собрались мы здесь не случайно. Мы хотим, чтобы ваши семьи были здоровы и счастливы. С этой целью мы проводим наше мероприятие. Сегодня мы все вместе взрослые и дети поиграем в квест-игру. Слово «квест» означает «поиск». Это игровое приключение, игра, где участникам всегда предполагается задание, в котором необходимо что-то разыскать – предмет, подсказку, сообщение, чтобы можно было двигаться дальше. Сегодня нас ждёт спортивно-оздоровительная квест-игра. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. Чтобы стать полноценным жителем нашей страны, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт, не болеть, а если уж случится немного приболеть, суметь быстро вылечиться самому и помочь другим.

С помощью жетонов мы определили команды-участников игры. Вам необходимо придумать название своей команде и девиз.

На каждой из станций вашу команду будут ожидать станционные распорядители с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем вам будут служить маршрутные листы с указанной очередностью прохождения станций. В эти листы станционные распорядители будут вносить заработанные вами на станциях баллы. Имейте в виду, что команда, быстрее всех справившаяся с заданиями, получит дополнительный балл, а у команды, нарушавшей дисциплину во время путешествия по стране Здоровья, баллы будут сниматься.

Спортивный праздник мы начинаем со спортивной клятвы.

- Мы участники квест -игры, торжественно клянёмся участвовать в этой игре, соблюдая правила, по которым она проходят и уважая заведомо слабого соперника. *Клянёмся!.*

- Клянёмся соблюдать олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее».

Что означает: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить. *Клянемся!.*

- Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не кидать. *Клянемся!*

- Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды. *Клянемся!*

В спорте нет путей коротких,

И удач случайных нет,

Познаем на играх

Все мы формулы побед.

Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркость глаза,

Это честь родной семьи,

Окрыляющая нас.

Участники на старт- шагом марш!

*(раздаются маршрутные листы для каждой команды)*

**ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ**

**СТАНЦИЯ**

**№ 1**

**Реквизит:** 2 комплекта карточек: первый -- с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений.

**Комментарий станционного распорядителя:** К сожалению, болеть приходится почти всем. Но наша матушка-природа побеспокоилась о том, чтобы помочь человеку справиться со своими болезнями и недомоганиями своими травками да растениями. У меня – два комплекта карточек: один -- с названиями трав; второй – с названиями болезней, их проявлений. Необходимо привести карточки в соответствие с народными методами лечения болезней. За каждый правильный ответ – 1 балл

**Варианты:**

*1. Ромашка – ангина*

*2. Малина -- высокая температура*

*3. Подорожник -- порезы, ссадины*

*4. Мать-и-мачеха -- кашель*

*5. Крапива – радикулит*

*6. Чистотел -- кожные заболевания*

*7. Чеснок -- грипп*

*8. Черника -- болезни глаз*

*9. Валериана – нервное расстройство*

*10. Каланхоэ -- насморк*

**СТАНЦИЯ**

**№ 2**

**Реквизит:** кусочки загадки, мяч

**Описание:** по сигналу первостоящий начинает прыгать, зажав мяч между ног до отметки, где он берет элемент загадки и возвращается обратно. В конце все складывают загадку и отгадывают ответ.

**Загадка:** Я шагаю по квартире,

Приседаю: три-четыре.

И уверен твёрдо я,

С нею ждёт успех меня! (зарядка).

**СТАНЦИЯ**

**№ 3**

**Реквизит:** укомплектованная в соответствии с условиями конкурсааптечка,

красный фломастер, бинт, йод, вата, ножницы.

**Комментарий станционного распорядителя:** Быстротечная современная жизньтребует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

**Теоретическая часть:** назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.

**Варианты:**

1. *Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы*

*2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы*

*3. Анальгин – обезболивающее*

*4. Аспирин – жаропонижающее*

*5. Парацетомол – жаропонижающее, при головной боли*

*6. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях*

*7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке*

*8. Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность*

*9. Цитрамон – при головной боли*

*10. Валидол – при болях в сердце*

**СТАНЦИЯ**

**№ 4**

**Реквизит:** фитбольные мячи

**Комментарий станционного распорядителя:** Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Только активный образ жизни, а еще лучше – спортивно-физкультурный поможет нам с вами спастись от целого ряда болезней, а в первую очередь – от сердечно-сосудистых и болезней опорно-двигательного аппарата. Командам необходимо на время выполнить задания.

**Задание:** пропрыгать на мече туда и обратно

**СТАНЦИЯ**

**№ 5**

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС ОЦЕНИВАЕТСЯ В 1 БАЛЛ

**Реквизит:** вопросы данной викторины.

**Комментарий станционного распорядителя:** Ребята, давайте проверим, насколько вы информированы в вопросах спорта и ЗОЖ. В жизни каждому полезны знания, а с ними спорт. И поэтому предложим вам спортивный наш кроссворд.

1. В этом мы играем зале. Надо рост большой иметь,

Чтоб противнику в запале гол мячом забить суметь**. Баскетбол**

2. Поможет мышцы рук развить, как встарь,

Резиновый спортинвентарь. **Эспандер**

3. Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе? – Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл, мы играем в…**Волейбол**

4. Он в хоккей играет ловко, олимпийский чемпион,

За армейскую команду выступал прекрасно он.

В ЦСКА он как маяк. Это Владислав…**Третьяк**

5.И в футболе, и в хоккее знает ту команду всяк,

Потому что та команда называется … **Спартак**

6.Как называются состязания спортсменов? (соревнования)

7. Какие спортивные соревнования проводятся один раз в четыре года? (олимпийские)

8. Назовите виды спорта, в которых соревнования проводятся на льду. (хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт)

9. В каком виде спорта играют мячом только ногами? (футбол)

10.В каком виде спорта мяч отбивают ракеткой? (теннис, бадминтон)

**СТАНЦИЯ**

**№ 6**

**Реквизит:** Скакалка, листы бумаги со словами пословиц, поговорок о спорте и здоровье

**Комментарий станционного распорядителя:**

1. Отдашь спорту время - взамен получишь здоровье

2.Быстрого и ловкого болезнь не догонит

3.Двигайся больше - проживешь дольше

4.Закаляй своё тела с пользой для дела

5.Кто на спорте экономит, тот здоровье не находит

Задание: по очереди каждый участник прыгает на скакалке и проговаривает пословицу.

***ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.***

Совет распорядителей станций и организаторов мероприятия на основании результатов прохождения станций командами, выставленными в маршрутных листах, подсчитывает баллы и оглашает итоги игры.

Производится награждение победителей.

***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОРГАНИЗАТОРОВ МЕРОПРИЯТИЯ.***

Наше путешествие подошло к концу.

Желаем вам расти, цвести,

Копить, крепить здоровье.

Оно для дальнего пути –

Главнейшее условие.

***МАРШРУТНАЯ КАРТА КОМАНДЫ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 1***

№1 №2 №3 №4 №5 №6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название станции** | **Лечебная** | **Профилактика** | **Скорая меди-цинская помощь** | **Спортив-**  **ная** | **Информационная** | **Народная мудрость** |
| Макс.  балл | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 |
|  | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Время  Время  Время  Баллы | 1  2  3  4  5 |
| Общий  балл по  станциям |  |  |  |  |  |  |
| Дополнит  балл за  темп |  |  |  |  |  |  |
| Снятые  баллы за  дисципл. |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  |

***МАРШРУТНАЯ КАРТА КОМАНДЫ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 6***

№1 №2 №3 №4 №5 №6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название станции** | **Лечебная** | **Профилактика** | **Скорая меди-цинская помощь** | **Спортив-**  **ная** | **Информационная** | **Народная мудрость** |
| Макс.  балл | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 |
|  | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10 | Время  Время  Время  Баллы | 1  2  3  4  5 |
| Общий  балл по  станциям |  |  |  |  |  |  |
| Дополнит  балл за  темп |  |  |  |  |  |  |
| Снятые  баллы за  дисципл. |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  |