Тема: Игра – квест «Мы –за здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа. Педагоги как носители культуры (в том числе и культуры здоровья) обеспечивают оптимальные психогигиенические условия обучения и воспитания. Социальный педагог способствует решению проблемы сохранения социального здоровья и профилактики социальных недугов. Следовательно, основной путь укрепления здоровья – создание благоприятных социально-педагогических условий.
В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы у обучающихся. Игра-квест «Мы – за здоровый образ жизни!» направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризации физической активности.
Социальный педагог выполняет в школе следующие функции: образовательно-воспитательную – обеспечивает целенаправленное педагогическое влияние на поведение и деятельность детей; организаторскую – организует общественно-ценную деятельность учащихся, обеспечивает реализацию планов, проектов и программ; организационно-коммуникативную – вовлечение большего количества детей в мероприятия.
Педагог-библиотекарь школы, способствуя реализации комплексного подхода к эффективности здоровьесберегающей деятельности, участвует в организации физкультурно-оздоровительной деятельности: проводит книжные выставки «Выбираем здоровье», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!», «Спорт – это жизнь, радость, здоровье!», беседы и обзоры литературы, массовые мероприятия. Такая работа помогает учащимся изменить себя и свое отношение к физической культуре в лучшую сторону.
Учитель физической культуры в сочетании с классической формой обучения проводит физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, с помощью которых достигается формирование физической культуры личности.
Задачи взаимодействия учителей физической культуры, педагога-библиотекаря и социального педагога при проведении данного мероприятия следующие:
– мотивация и потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
– овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности;
– создание благоприятных условий для оптимизации двигательной активности;
– формирование необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни;
– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

**План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.
7. Награждение.

**Старт игры.**

Каждая команда получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются между спортивным залом и библиотекой школы, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильно выполненные задания.

**1 площадка «Пословицы и поговорки» (в библиотеке)**

1. Закаляй свое тело с пользой для дела.
2. Холода не бойся, сам по пояс мойся.
3. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
4. Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
5. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
6. И смекалка нужна, и закалка важна.
7. В здоровом теле здоровый дух.
8. Паруса да снасти у спортсмена во власти.
9. Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
10. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
11. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
12. Крепок телом – богат и делом.
13. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
14. Пешком ходить — долго жить.
15. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
16. Двигайся больше — проживешь дольше.
17. Движение — спутник здоровья.
18. Пешком ходить — долго жить.
19. Физкультура — враг старости.
20. Спорт и туризм укрепляют организм.
21. Закалишься — от болезни отстранишься.
22. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!
23. Ледяная вода — для всякой хвори беда.
24. Умеренная еда — отрада уму.
25. Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.
26. Обжорство затуманивает разум.
27. Не все в рот, что око видит.
28. Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.
29. Долгие трапезы — короткая жизнь.
30. Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин – отдай врагу.
31. Съеденное на ночь – впрок не пойдёт.
32. Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.
33. Укоротить ужин — удлинить жизнь.
34. От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме беды.
35. Тщательно пережеванное — почти что переваренное.
36. Чем сильнее пожуешь, тем подольше проживешь.
37. Ешь просто — сможешь прожить лет до ста.
38. Сладкого досыта не наешься.
39. Когда я ем я глух и нем.
40. Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.
41. Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает.
42. Ничто так не вредит человеку, как безделье.
43. Слабеет тело без дела.
44. Не старость старит, а безделье.
45. Человек устает, когда ему делать нечего.
46. Безделье — сестра болезни.
47. Лодырю всегда нездоровится.
48. От безделья чрезмерного – дурь наживается, в труде активном – воля закаляется.

**2 площадка «Загадки» (в библиотеке)**

1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (Лыжник)

2. Десять плюс один кого-то
мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других
не пустить стремятся их. (Футбол)

3. Зеленый луг,
Сто скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети. (Стадион)

4. Лед вокруг прозрачный, плоский,
Две железные полоски,
А над ними кто-то пляшет,
Прыгает, руками машет. (Фигурист)

5. Прямо на дороге
Конь расставил ноги,
Без головы и хвоста,
Как вкопанный, встал.
Конь стоит на месте
Со всадником вместе. (Снаряд – конь)

6. Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка
Блины печет,
Силой влечет. (Штанга)

7. Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда – обратно.
Неоконченный полет,
Стойка, взлет и поворот. (Снаряд – кольца)

8. Безбородый и не белый,
Гладкое, без шерсти, тело,
Железные копыта,
Словно в землю врытый,
Он не блеет, не шумит.
Где поставят – там стоит;
Его не двигают –
Через него прыгают. (Снаряд – козел).

9. Железная птичка
Снесла яичко,
Яичко из гнезда
Не взять без труда.
Тяжело яйцо,
В яйце – кольцо;
За кольцо возьмешь –
Яйцо унесешь. (Гиря)

10. Есть лужайка в нашей школе,
А на ней – козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо – угадай-ка! (Спортзал)

11. – Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
– Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в … (волейбол)

12. По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.
В меня воздух надувают
И ногой меня пинают. (Футбольный мяч)

Для учащихся 10-11 классов.

**1.**Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав.)
2. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (Легкие.)
**3.** Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД.)
**4.** Его капля убивает лошадь. (Никотин.)
**5.** Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка.)
**6.** Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво.)
**7.** Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый.)
**8.** Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Деградация личности – утрата положительных качеств.)

**3 площадка «Интересные вопросы» (в библиотеке)**

1. Назовите имя русского человека, который в Голландии очень полюбил коньки и первым придумал прибивать их к подошвам сапог. (Российский император Петр Первый)
2. У какой гимнастической фигуры есть тезка среди птах? (Ласточка)
3. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)
4. Кто из сыновей Зевса «организовал» первые олимпийские игры? (Геркулес)
5. Как называется крупнейшая фирма в Германии, выпускающая спортивные товары? («Адидас»)
6. В какой игре дамы больше всего следят за своими фигурами? (Шахматы)
7. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)
8. Название какого вида единоборства с японского переводится как «мягкий путь»? (Дзюдо)
9. Какой стиль плавания люди позаимствовали у лягушки? (Брасс)
10. Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым? (Атлетика)
11. Каким воинственным словом можно назвать и шест, и кольца, и брусья? (Снаряд)
12. В каком спортивном командном соревновании, чтобы победить, надо пятиться назад? (Перетягивание каната)
13. Как звали победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик)
14. Сколько дней длились соревнования? (Пять)
15. В честь какого бога проводились Игры? (В честь Зевса)
16. Как вы думаете, проходили ли на Играх состязания поэтов и музыкантов? (Да)
17. Вспомните девиз Олимпийских игр. («Быстрее, выше, сильнее»)
18. Что является символом Игр? (Факел)
19. Что изображено на олимпийском флаге? (Пять колец)
20. Как расшифровать слово «самбо»? (Самооборона без оружия).

**4 площадка «Спортивный зал» (в спортивном зале)**

Последовательность выполнения упражнений  полосы препятствий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание упражнений | Требования к выполнению | Оборудование | Оценивание |
| 1. | Старт. Прыжки на одной ноге | Дистанция 6 м.  Выполнить не менее 5 прыжков.Прыжки можно выполнять на правой или левой ноге.  | Разметка.  На полу отметка старта и финиша. | Ногу при прохождении дистанции менять нельзя. Каждая ошибка  (выполнено менее 5 прыжков, смена ноги во время движения) оценивается в 1,0 сек штрафа  |
| 2. | Ползание по гимнастической скамейке.  | Ползание из положения лежа на животе с помощью сгибания  рук. | Гимнастическая скамейка. | При выполнении упражнения нельзя помогать себе ногами. |
| 3. | Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны. | Пройти по гимнастическому бревну не теряя равновесия. | Напольное гимнастическое бревно, маты. | Потеря равновесия: падение с бревна, касание ногой или рукой пола – 1,0 сек штрафа. |
| 4. | Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди. |  Участник выполняет 3 попытки. От места броска до ближнего края цели 5 м.  Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. | Вес  набивного мяча для  5-6 классов  1 кг, 7-8 классов 2 кг, 9-11 классов 3 кг.Цель обруч диаметром 60 см. Разметка линии броска и цели. | Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется– 1,0 сек.  |
| 5. | Челночный бег    (3 х 7м) | Высокий старт с линии старта. Отрезок (7м) считается преодоленным, если участник одной ногой заступил за линию, ограничивающую отрезок и коснулся рукой конуса. | 2 конуса и разметка на полу | За каждое недобегание до линии, ограничивающей отрезок,  – добавляется 1,0 сек штрафа |
| 6. | Ведение  с обводкой стоек и  бросок баскетбольного мяча в кольцо. |  Участник обводит 1 стойку с правой стороны, 2 – с левой и т.д. Стойки  обводятся дальней от стойки рукой. Далее участник ведет мяч к щиту и  выполняет бросок мяча в кольцо произвольным способом (остановка или после двух шагов в движении). Выполнив бросок в кольцо, участник подбирает мяч и пересекает с ним линию финиша. | 5 стоек или конусов. Между конусами расстояние 1 м Мяч расположен в 1м от первого конуса.  | Ведение по правилам баскетбола.Неправильное выполнение упражнения штрафуется 1,0 сек. |
| 7. | Финиш | Программа считается законченной в момент пересечения участником  двумя ногами линии финиша.  | Линия обозначена на полу.Судья переносит мяч в начало упражнения. | Фиксируется время выполнения всего комплексного задания. |

Упражнения полосы препятствий выполняются поточно всеми участниками команды.  Оценивается время  от старта  первого участника до финиша последнего.  Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников  – касанием  ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.
Один судья фиксирует время прохождения упражнений полосы препятствий и правильность передачи эстафеты, второй судья оценивает качество выполнения заданий.
Учащиеся, освобожденные  по состоянию здоровья от практической части, помогают судьям в расстановке инвентаря.

**Дополнительный конкурс «Самый, самый!» – по желанию.**

Участвуют 2 мальчика и 2 девочки (из каждой команды). Каждый из них выполняет два упражнения: сначала 30 сек  сгибание и разгибание рук (мальчики) от пола, (девочки) от скамейки, затем 30 сек прыжки на двух ногах через скакалку, вращая ее вперед или назад. Оценивается количество выполненных упражнений за 1 минуту.