

РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «КВЕСТ «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЬЕ»

*Автор
Татарина Ольга Евгеньевна,
методист
Муниципального автономного учреждения
дополнительного профессионального образования
«Центр научно-методического обеспечения»
г. Лысьва*

Данная разработка стала победителем (1 место) Всероссийского профессионального педагогического конкурса, в номинации «Внеклассное мероприятие», организованного Автономной некоммерческой организацией «Научно-образовательный центр педагогических проектов» г. Москва и Всероссийским информационно-образовательным порталом «Академия педагогических проектов Российской Федерации»

Цель: формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, пропаганда здорового образа жизни через игровую деятельность.

Задачи:

- активизировать внимание на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье человека;
- создать условия для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся;
- совершенствовать навыки работы в команде, взаимопомощи, взаимопонимания.

Оборудование: Сценарий Квеста для 2-х ведущих-старшеклассников мероприятия. Карта Квеста. Косынки и бейджики для ведущих-школьников на станциях. 7 листов заданий для ведущих на станциях (по числу команд). 7 листов с заданием для команд (на станцию «Народная мудрость»). 7 экземпляров разрезанных букв слова ЧЕМПИОН. 7 конвертов для букв. 7 альбомных листов. 7 файлов. 7 маршрутных листов с названиями станций. 7 ручек. Черный ящик. 3 предмета для чёрного ящика (мыло, зубная паста, гигиенические салфетки). Карточки с названиями видов спорта (на станцию «Спортивный крокодил»). Большой конверт для карточек. 56 шариков (по числу участников Квеста). 7 пакетов для шариков. Сертификаты для всех команд. Сертификаты для ведущих Квеста. Дипломы командам-победителям и призёрам Квеста. Колонка беспроводная. Подарки победителям (бутылки для воды) и гематоген всем участникам.

(У волонтеров на станциях Квеста: ручка, 7 экземпляров одной буквы из слова ЧЕМПИОН в конверте, лист с заданием и ответами.)

Игровая площадка, участники:

- Квест проводится на свежем воздухе.
- На каждой станции в роли ведущих и помощников ведущих выступают старшеклассники (по 2 человека). Ведущие сообщают условия выполнения заданий, отслеживают, как команда работает, проставляют количество баллов на пройденной станции. После выдают команде одну букву из слова ЧЕМПИОН.
- Участники – 7 команд из образовательных организаций, по 8 обучающихся в каждой команде, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Примерная Программа Квеста:

12.00-12.10 – построение команд, перекличка;

12.10-12.20 – открытие Квеста, инструктаж по технике безопасности

12.20 – общий старт для всех команд;

13.45-14.00 – финиш команд, награждение.

Название станций:

1. «Историческая»
2. «Карусель здоровья»
3. «Чёрный ящик»
4. «Привычка»
5. «Спортивный крокодил»
6. «Народная мудрость»
7. «Проверь свои лёгкие»

Команда Старт Порядок следования команд по станциям Финиш

№1 1 2 3 4 5 6 7

№2 2 3 4 5 6 7 1

№3 3 4 5 6 7 1 2

№4 4 5 6 7 1 2 3

№5 5 6 7 1 2 3 4

№6 6 7 1 2 3 4 5

№7 7 1 2 3 4 5 6

Место сбора всех команд – заранее определить

ХОД КВЕСТА

1 ведущий:

Если день начать с зарядки,
Значит, будет все в порядке.
Здоровы будем мы всегда,
Не страшны нам холода.

2 ведущий:

Если дружишь с физкультурой,
Никогда не будешь хмурым.
Будешь весел и здоров,
Знать не будешь докторов.

1 ведущий:

Каждый должен спорт любить,
Чтоб здоровым, сильным быть.
Здоровье с детства береги,
В спортивный зал всегда беги.

2 ведущий:

Добрый день дорогие мальчишки и девчонки! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Мы рады видеть вас на нашем Квесте под названием «Новое поколение выбирает здоровье». Желаем вам всем здоровья!

(Перекличка команд)

1 ведущий:

Внимание, всем командам, по порядку, приготовиться к перекличке!

1 ведущий:

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь, ни за какие деньги.

2 ведущий:

Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни.

1 ведущий:

- Каждая команда должна пройти свой маршрут по специальным маршрутным листам, маршрут состоит из 7 игровых станций. Капитан должен вести свою команду по маршруту от этапа к этапу, четко следуя порядку их очередности. Время пребывания на каждой станции – 10 минут.

2 ведущий:

Задача команды – набрать наибольшее количество баллов, выполнив задания на станциях. На станцию команды допускаются только в полном составе.

1 ведущий:

На финише команда (в полном составе) сдает членам жюри Квеста маршрутный лист, с предварительно подсчитанной общей суммой баллов. И еще одно условие: на каждой станции вам нужно будет сделать селфи.

2 ведущий:

Внимание! Познакомьтесь с ведущими. Которые будут вас встречать на станциях:

1. «Историческая» - отв. Алёна и Настя
2. «Карусель здоровья» - отв. Олеся и Аня
3. «Чёрный ящик» - отв. Ксения
4. «Привычка» - отв. Ирина и Катя
5. «Спортивный крокодил» - отв. Лиза
6. «Народная мудрость» - отв. Аня
7. «Проверь свои лёгкие» - отв. Карина и Анжелика

(После представления ведущие уходят на свои станции)

1 ведущий:

После выполнения каждого задания, вы получите по одной букве, и в конце игры надо будет собрать слово, наклеив все буквы на альбомный лист с помощью двухстороннего скотча.

2 ведущий:

Перед началом Квеста вам необходимо определиться с маршрутом, поэтому прошу капитанов команд получить маршрутный лист, альбомный лист. Сверим время, через 5 минут начинается игра. Желаю всем удачи!

(Команды получают маршрутный лист, альбомный лист)

ЗАДАНИЯ НА СТАНЦИЯХ

1. Станция «Историческая»

Оборудование: лист с вопросами

Инструкция:

Команда должна ответить на вопросы, посвященные спортивной тематике (за каждый ответ по баллу). **Максимальная оценка 20 баллов.**

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (**Белый**)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (**Пять колец**)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (**Греция**)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (**Через четыре года**)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (**Богу богов Зевсу**)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (**Синий, черный, красный, зеленый, желтый.**)
7. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**)
8. Девиз олимпийских игр? (**Быстрее, выше, сильнее**)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (**Пьер де Кубертен**)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (**Оливковым венком**)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (**Не менее 6 граммов**)
12. В каком году олимпиады проводились в России? (**1980 и 2014**)
13. В каком городе они проходили? (**Москва и Сочи**)
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 15 лет? (**Нет**)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (**Да**)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
17. Рациональное распределение времени. (**Режим**)
18. Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)
19. Жидкость, переносящая в организме кислород. (**Кровь**)
20. Наука о чистоте. (**Гигиена**)

2. Станция «Карусель здоровья»

Оздоровительная минутка. Массаж пальцев рук

Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Улучшим их работу! Правой рукой массируем каждый палец на левой руке. Начинаем с большого пальца, затем указательный и т. д. То же делаем с правой рукой. Каждый суставчик тщательно растираем. А теперь встряхиваем руки, словно сбрасываем с них капли воды.

Инструкция:

Члены команды встают в круг, кладут руки на плечи друг другу, **приседают одновременно** в данном положении

Выпрямляясь одновременно, играющие подпрыгивают и совершают в воздухе перелёт на 1 шаг по часовой стрелке.

Таким образом, дети должны совершить 10 прыжков-перелётов. Задача — не разорвать круг и синхронно выполнять приседания, прыжки и перелёты. **Максимальная оценка 10 баллов.**

3. Станция «Чёрный ящик»

Оборудование: Чёрный ящик, в котором лежат предметы (мыло, зубная паста, гигиенические салфетки)

Инструкция:

Надо отгадать, что лежит в ящике. Условия конкурса: члены команды задают вопросы, на которые ведущий может отвечать словами «да» или «нет».

После заданных 6-10 вопросов команда, посоветовавшись, называет то, что, по их мнению, лежит в ящике. **Максимальная оценка 6 баллов.**

2 балла (Если команда угадала предмет после заданных 5 вопросов)

1 балл (Если команда угадала предмет после заданных 6-10 вопросов)

0 баллов (Если команда не угадала предмет после заданных 10 вопросов)

4. Станция «Привычка»

Оборудование: лист с вопросами

Инструкция:

Задача всей команды ответить правильно на предложение ведущего. Если привычка полезная, то вы стоите на месте, если привычка вредная, то садитесь на корточки.

Максимальная оценка 14 баллов.

1 балл (За правильный ответ всей команды)

0 баллов (Если кто-то в команде замешкался)

- Читать лёжа.
- + Мыть руки перед едой.
- + Чистить зубы два раза в день.
- Смотреть на яркий свет.
- + Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- + Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- + Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- + Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- + Закаляться.
- + Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- + Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- + Кататься на лыжах.
- + Делать зарядку.
- + Принимать душ.
- Работать за компьютером.
- + Заниматься спортом.
- + Завтракать по утрам.

5. Станция «Спортивный крокодил»

Оборудование: карточки с названиями видов спорта, конверт

Инструкция:

Каждому члену команды (по одному) надо вытянуть карточку с названием вида спорта и без слов – с помощью пантомимы – изобразить данный вид спорта, а команда должна угадать (баллы начисляются за каждый правильный ответ команды). **Максимальная оценка 16 баллов.**

Карточки с названиями видов спорта:

1. Хоккей
2. Биатлон (лыжи и стрельба)
3. Футбол
4. Баскетбол
5. Конькобежный спорт
6. Волейбол
7. Бег с барьерами
8. Прыжки на батуте
9. Дартс
10. Шахматы
11. Плавание
12. Фигурное катание
13. Бокс
14. Настольный теннис
15. Тяжёлая атлетика
16. Фехтование

6. Станция «Народная мудрость»

Оборудование: 7 листов с заданием для команд, 1 лист с ответами

Инструкция:

Необходимо в течение 5 минут дописать пословицы (баллы начисляются за каждый правильный ответ). **Максимальная оценка 20 баллов.**

1. В здоровом теле, здоровый (*дух*)
2. Голову держи в холоде, а ноги (*в тепле*)
3. Быстрого и ловкого болезнь (*не догонит*)
4. К слабому и болезнь (*пристает*)
5. Здоров будешь – всё (*добудешь*)
6. Где здоровье, там и (*красота*)
7. Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*)
8. Двигайся больше — проживёшь (*дольше*)
9. Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*)
10. Чисто жить — здоровым (*быть*)
11. Кто аккуратен — тот людям (*приятен*)
12. Не в меру еда — болезнь и (*беда*)
13. Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*)
14. Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*)
15. Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*)
16. Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*)
17. Слабеет тело без (*дела*)
18. Без дела жить — только небо (*коптить*)
19. Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*)
20. Спорт — эликсир (*жизни*)

7. Станция «Проверь свои легкие»

Оборудование: 56 шаров (по 8 для каждой команды)

Инструкция:

Задание на станции выполняют по одному (по очереди) все 8 членов команды. Первый участник за **20 секунд** должен надуть воздушный шарик среднего размера и чтобы он не лопнул. Затем второй участник проделывает тоже самое и т. д. Каждый надутый шарик приносит команде 1 балл. **Максимальное количество баллов 8.**

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ КВЕСТА, НАГРАЖДЕНИЕ

После прохождения всех станций капитаны команд сдают свои маршрутные листы для подведения итогов. Подводятся итоги игры. Команды складывают общее слово – ЧЕМПИОН. По количеству набранных баллов определяется команда – победитель и призёры.

1 ведущий:

И вот пришёл прощанья час.

Игра закончилась у нас.

Мы все надеемся, что с ней

Ты стал немножечко умней.

2 ведущий:

Чтобы быть всегда здоровым,

Бодрым, стройным и весёлым,

Дать совет мы вам готовы,

Как прожить без докторов.

1 ведущий:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны.
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин — винегрет.

2 ведущий:

Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться.
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться!

Награждение команд: всем командам вручаются Сертификаты. А каждому игроку — «Гематоген» с пожеланием здоровья.

1 ведущий:

Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор!

2 ведущий:

Помните: ваше здоровье — в ваших руках!

КАРТА КВЕСТА

№ станции	Название станции	Где находится станция
1.	«Историческая»	
2.	«Карусель здоровья»	
3.	«Чёрный ящик»	
4.	«Привычка»	
5.	«Спортивный крокодил»	
6.	«Народная мудрость»	
7.	«Проверь свои лёгкие»	

Ч	Е	М	П	И	О	Н
---	---	---	---	---	---	---

Станция «Народная мудрость» (задание для каждой команды)

Инструкция: Необходимо в течение 5 минут дописать пословицы (баллы начисляются за каждый правильный ответ). **Максимальная оценка 20 баллов.**

1. В здоровом теле, здоровый
2. Голову держи в холоде, а ноги
3. Быстрого и ловкого болезнь
4. К слабому и болезнь

5. Здоров будешь – всё
6. Где здоровье, там и
7. Береги платье снову, а здоровье
8. Двигайся больше — проживёшь
9. Профилактика старенья— в бесконечности
10. Чисто жить — здоровым
11. Кто аккуратен — тот людям
12. Не в меру еда — болезнь и
13. Ешь да не жирей — будешь
14. Зелень на столе — здоровье на
15. Кто рано встаёт — тому
16. Не пеняй на соседа, когда спишь
17. Слабеет тело без
18. Без дела жить — только небо
19. Кто спортом занимается — тот силы
20. Спорт — эликсир

Приложение 4

Маршрутный лист



Название команды

Название станции	Где находится станция	Количество баллов (прописью)	Подпись ведущего
«Историческая»			
«Карусель здоровья»			
«Чёрный ящик»			
«Привычка»			
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
«Проверь свои лёгкие»			
Всего баллов			

Жюри:

Маршрутный лист



Название команды

Название станции	Где находится станция	Количество баллов (прописью)	Подпись ведущего
«Карусель здоровья»			
«Чёрный ящик»			
«Привычка»			
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
«Проверь свои лёгкие»			
«Историческая»			
Всего баллов			

Жюри:

Маршрутный лист



Название команды

Название станции	Где находится станция	Количество баллов (прописью)	Подпись ведущего
«Чёрный ящик»			
«Привычка»			
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
«Проверь свои лёгкие»			
«Историческая»			
«Карусель здоровья»			
Всего баллов			

Жюри:

Маршрутный лист



Название команды

Название станции	Где находится станция	Количество баллов (прописью)	Подпись ведущего
«Привычка»			
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
«Проверь свои лёгкие»			
«Историческая»			
«Карусель здоровья»			
«Чёрный ящик»			
Всего баллов			

Жюри:

Маршрутный лист



Название команды

Название станции	Где находится станция	Количество баллов (прописью)	Подпись ведущего
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
«Проверь свои лёгкие»			
«Историческая»			
«Карусель здоровья»			
«Чёрный ящик»			

«Проверь свои лёгкие»			
«Историческая»			
«Карусель здоровья»			
«Чёрный ящик»			
«Привычка»			
«Спортивный крокодил»			
«Народная мудрость»			
Всего баллов			
Жюри:			