**Квест-игра "Здоровье – это здо́рово!"**

ХОД ИГРЫ:

* Добрый день! Я рада видеть вас на нашей игре-квесте под названием "Здоровье – это здо́рово!".
* 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. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Для начала нам нужно поделиться на две команды*. (деление любым способом)*
* Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни.
	1. "Пословица о спорте".
* Вам необходим предмет, который находится в этом кабинете. А что это – вы узнаете, составив правильно пословицу о спорте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТОТ | ТОМ | **З**АНИ |
| Н**А**БИ | **К**ТО | СП**О**Р |
| МА**Е**ТСЯ | СИ**Л**Ы | **Р**АЕТСЯ |

*9 частей пословицы нужно сложить так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».*

* Ответ запишите в маршрутном листе.

*В случае правильного составления пословицы команда получает "Здоровячка", который вклеивается в маршрутный лист.*

* С помощью выделенных в пословице букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **З** | **Е** | **Р** | **К** | **А** | **Л** | **О** |

Найдите его в зале.

*После нахождения зеркала команда получает подсказку:*

*Учащиеся при помощи зеркала расшифровывают подсказку:*

"Для прохождения следующего испытания вам необходимо посетить кабинет, в котором есть три Клавы".

*Это кабинет информатики, в котором есть три клавиатуры.*

В кабинете информатики учащиеся получают следующее задание **QWERTY**

2."Учёные в спорте"

* Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает значительное число случаев, когда ученые, внесшие существенный вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались в нем определенных высот.

*Для выполнения задания вытягивается* ***одна*** *из трёх загадок.*

* Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность. Предмет, который вы можете использовать, у вас есть в подсказке *(клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке)*. Ответ напишите в маршрутном листе.

Великий русский учёный в годы своей учебы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и поднятием тяжестей.

**Kjvjyjcjd** *(Ломоносов)*

Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красо-

ты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

**Gkfnjy** *(Платон)*

Основоположник советской теоретической физики, очень любил кататься на горных лы- жах, ему приписывают изобретение собственного особого способа бесконечно медленного спуска.

**Kfylfe** *(Ландау)*

*Задание выполняется при помощи клавиатуры.*

*В случае правильного ответа команда получает "Здоровячка".*

*Получают подсказку, где находится следующее испытание.*

"Следующее испытание вас ждет в кабинете № - . Номер кабинета совпадает с возрастом, когда ребенок становится совершеннолетним и полностью отвечает за свои поступки, делённым пополам минус 4"

1. *– Валентина Юрьевна)*

3.Задание "Друзья нашего здоровья"

*В кабинете № 5 учащимся выдается следующее задание:*

* Разгадайте друзей нашего здоровья.

(*Для этого из каждого слова берем только тот слог, который указан, а затем все полученные результаты складываем в слово)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** |
| Зубрила 1 | Мышонок 1 | Тапочек 2 | Ворона 1 |
| Наряд 1 | Масло 2 | Белорус 2 | Подарок 2 |
| Я 1 |  | Ветеран 2 |  |
| Щека 1 |  | Н 1 |  |
| Ткани 1 |  | Коленце 3 |  |

*Ответы записывают в маршрутный лист:*

*Зубная щетка, мыло, полотенце, вода.*

*Команды получают жетон в случае 4-х правильных ответов.*

*После выполнения задания получают подсказку:*

"Для того, чтобы узнать, где вас ожидает следующее испытание, вам необходимо разгадать ребус и взять из полученного слова следующие буквы: 1,2,5"

***Ребус: закаливание – Зал***



4. Меткий стрелок

* Чтобы получить очередную подсказку и продолжить свое путешествие, вам нужно как можно больше попасть мячом в корзину. Жетон вы получите в том случае, если - 5 бросков.

Подсказка

"Для преодоления следующего испытания вам необходимо прочитать следующую надпись: 13,6,14

5. «Эрудит»

*Ведущий (Лизункова Е.М.) на следующем этапе выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.*

ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1 – Ежевика

1. – Клубника
2. – Арбуз
3. – Клюква
4. В какое время года лучше всего закаляться?
5. – Зимой
6. – Летом
7. – Весной
8. – Осенью
9. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?
10. – Крапива
11. – Подорожник
12. – Зверобой
13. – Ромашка
14. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

1– Качели

2– Гантели

3– Блины

4– Кегли

1. Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота

2– Красота

3– Сила

4– Ум

1. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
2. – 3-4 часа
3. – 8-9 часов

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

1. Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

1. - Чистить зубы по утрам
2. - Долго играть в компьютер
3. Какой овощ замедляет старение организма?
4. – Картофель
5. – Редис
6. – Морковь
7. – Чеснок
8. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?
9. – Нет
10. – Да
11. – Если ходить так 2-3 раза в неделю
12. – Не знаю
13. Что означает слово «Витамин»
14. – Конфеты
15. – Жизнь
16. – Здоровье
17. – Вред

Руководитель этапа отмечает в маршрутном листе количество правильных ответов, приклеивает жетон в случае 8-9 правильных ответов.

Получают подсказку:

"Следующее задание вы найдёте на стенде. Выберите одно из них.»

(Первая команда выбирает задание, второй команде достаётся то, что осталось)

**6. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»**

На стенде спрятаны две загадки:

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)

2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)

Ответ рисуют в маршрутном листе. За правильный ответ получают жетон.

На обратной стороне загадки написана подсказка:

"Следующее задание можно забрать у работника школы, чья фамилия начинается на первую букву отгадки". (В школе несколько педагогов, чья фамилия начинается на букву Б, задача команды – найти нужного для получения очередного задания – Бурма Е. А)

**7. Крокодил "ГТО"**

Изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкультурный комплекс ГТО:

Бег

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Метание мяча

Бег на лыжах

Плавание

Стрельба

Учащиеся каждой команды вытягивают определение, изображают его, команда должна догадаться, что это. На выполнение 5 минут.

Задача – показать как можно больше дисциплин, чтобы команда их отгадала.

Если отгадано 4 – 5 дисциплин, команда получает жетон

В конце выполнения задания ребята получают подсказку

Разнообразен и прекрасен мир растений
Мхи, водоросли, папоротники, плауны
 И семенные: сосны, туя, пихты, ели
Но властелины царства не они

Кабинет биологии (Сурайкина О. А.)

**8. «Собери пословицу»**

Ведущий предлагает составить пословицы.

Участникам необходимо верно составить пословицы.

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!

2. В здоровом теле — здоровый дух!

3. Где здоровье, там и красота.

4. Здоров будешь — все добудешь!

5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!

7. Крепок телом — богат и делом.

8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Жетон получают в случае верного составления 6-8 пословиц.

В конце выполнения задания ребята получают конверт.

**9. "Найди в Интернете"**

Для выполнения следующего задания код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Вам нужно договоритесь о встрече и передаче очередной подсказки.

Начинаем штудировать Интернет.

Ответ заносите в маршрутный лист.

* Первая цифра - Рост Антона Шипулина в см. - берем вторую цифру.
* Вторая - год рождения Аделины Сотниковой - берем 3 цифру.
* Третья – Сколько лет исполнится Елене Исинбаевой, к играм 2020 года – берем вторую цифру
* Четвертая - год, в котором Галина Кулакова выиграла все возможные золотые медали на Олимпиаде в Саппоро – берем третью цифру.
* Пятая – год рождения Евгения Плющенко – берем вторую цифру
* Шестая цифра – 0
* Седьмая – год рождения Алины Кабаевой – берем четвертую цифру.
* Восьмая – год, в котором Алия Мустафина, поступила в университет физической культуры - берем четвертую цифру.
* Девятая – год, в котором Алексей Ягудин стал чемпионои России – берем четвертую цифру
* Десятая – Дата рождения Игоря Акинфеева - берем четвертую цифру
* Одиннадцатая - Вячеслав Фетисов, в чемпионатах СССР и России забил - …….. голов – берем третью цифру.

(Карзанова М. В.)

В коде зашифровано следующее задание:

"Вам нужно перевести фразу "Faire un collage de dix photos de chaque étape"

(В переводе с французского: "Сделайте коллаж из десяти фотографий (рисунков) каждого этапа"

Жетон прикрепляется в маршрутный лист, когда будет представлен готовый коллаж.

Ваше путешествие подходит к завершению. В подведении итогов игры вам помогут «Здоровячки»

Команды возвращаются в кабинет химии – биологии для подведения итогов игры.