**КВЕСТ ИГРА «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ».**

**ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ**

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале.

Мы хотим, чтобы вы были здоровы и занимались спортом.

Сегодня мы все вместе отправимся в путешествие-игру. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. Чтобы стать жителем этой 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.

Познакомимся с нашими командами-участницами игры (жеребьёвка).

Поприветствуем команды. Название команд и девиз.

На каждой из них вашу команду будут ожидать станционные распорядители с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем по стране 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.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

(станции располагаются в разных кабинетах здания центра, на прохождение одной станции дается 10 минут, смена станций по сигналу)

**СТАНЦИЯ** № **1 «ЗЕЛЁНАЯ АПТЕКА».**

**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** « **ВРАЧЕБНАЯ ВИКТОРИНА ».**

ВЕРНЫЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС ОЦЕНИВАЕТСЯ В 1 БАЛЛ

**Реквизит:**

**Комментарий станционного распорядителя:**

1. Назовите болезни «грязных рук».

Правильный ответ: желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит.

2. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?

Правильный ответ: дизентерия, холера, глистные заболевания, гепатит.

3. Как избежать заболевания педикулезом (вши)?

Правильный ответ: не надо пользоваться чужой расческой, головным убором, бельем, чаще мыть голову.

4. Назовите меры профилактики гриппа в зимнее время.

Правильный ответ: прививка, по погоде одеваться, полноценное питание, соблюдение режима дня, есть чеснок и др.

5. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами?

Правильный ответ: можно заразиться различными инфекционными и грибковыми заболеваниями, вшами.

6. Объясните, почему нельзя грызть ногти.

Правильный ответ: под ногтями много бактерий, а также могут быть яйца глист.

7. Что такое кариес? От чего он бывает?

Правильный ответ: это разрушение эмали зуба, а затем и других его тканей; к кариесу приводят: несоблюдение гигиены полости рта, привычка грызть твердые предметы, разрушающие эмаль, принятие после горячей пищи холодной.

8. Для чего делают прививки?

Правильный ответ: после прививки вырабатывается иммунитет против болезни.

9. В чем вред курения?

Правильный ответ: вещества, содержащиеся в табачном дыме отравляют весь организм, вызывают рак легких, туберкулез, страдают сосуды и сердце, головной мозг снижает свою работоспособность, так как клетки головного мозга страдают от недостатка кислорода, ухудшается память, человек становится невнимательным, нарушается пищеварение.

10. Чем полезна баня?

Правильный ответ: это закаливающая, тренирующая сосуды процедура, улучшает кровоснабжение, с потом выводятся вредные вещества, очищается кожа, раскрываются все поры, организм расслабляется, отдыхает.

**СТАНЦИЯ** **№ 3 «ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА».**

**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 «МЕТКИЙ ГЛАЗ»**

**Реквизит: экран с мишенью, стрелы.**

**Комментарий станционного распорядителя:** меткость, точность, хорошее зрение – признаки спокойной нервной системы и хорошей координации движений. Каждому дается две попытки по пять стрел. Результат суммируется.

**СТАНЦИЯ** **№ 5 «СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ».**

**Реквизит:**обруч, дорожка, классики.

**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.

**1 ЗАДАНИЕ:**Пролезть в обруч.

**2 ЗАДАНИЕ**: Эстафета по следовой дорожке в зале.

**3 ЗАДАНИЕ:**Всем членам команды по очереди попрыгать в классики.

**СТАНЦИЯ** № **6 «СПОРТВИКТОРИНА».**

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

Потому что та команда называется … **Спартак**

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

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

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

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

**СТАНЦИЯ** № **7 «КРИПТОГРАММА»**

**Реквизит:** шифровка.

**Комментарий станционного распорядителя:** Каждая команда получает шифровку. Её нужно расшифровать, для этого нужно отгадать четыре ключевых слова. Каждая буква в этих ключевых словах приближает вас к итоговой фразе, которую зашифровали.

12, 3, 2, 3, 11, 15, 9, 3, 1 – 10, 5, 6, 3, 12, 8, 11, 5, 13, 1, 13, 14, 8.

Ключевые слова:

1, 2, 3, 4, 5 – третий день недели. (Среда.)

6, 7, 8, 9, 5 – учреждение, где ученики получают знания. (Школа.)

10, 8, 11, 15 – нижние конечности человека. (Ноги.)

12, 8, 13, 14, 5 – верхняя лиственная часть у картофеля, моркови, свеклы. (Ботва.)

Ответ: Береги лес – наше богатство.

**СТАНЦИЯ** № **8 «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ»**

**Реквизит: ноутбук с подборкой мелодий о спорте.**

**Комментарий станционного распорядителя:**

Угадать по первым аккордам песни о спорте, здоровье, физкультуре, зарядке. За каждую угаданную песню – 1 балл.

***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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ромашка** | **ангина** |
| **Малина** | **высокая температура** |
| **Подорожник** | **порезы, ссадины** |
| **Мать-и-мачеха** | **кашель** |
| **Крапива** | **радикулит** |
| **Чистотел** | **кожные заболевания** |
| **Чеснок** | **грипп** |
| **Черника** | **болезни глаз** |
| **Валериана** | **нервное расстройство** |
| **Каланхоэ** | **насморк** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **3** | **2** | **3** | **11** | **15** | **9** | **3** | **1** | **–** | **10** | **5** | **6** | **3** | **12** | **8** | **11** | **5** | **13** | **1** | **13** | **14** | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключевые слова:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

**– третий день недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **5** |
|  |  |  |  |  |

 **– учреждение, где ученики получают знания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10** | **8** | **11** | **15** |
|  |  |  |  |

 **– нижние конечности человека.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **8** | **13** | **14** | **5** |
|  |  |  |  |  |

 **– верхняя лиственная часть у картофеля, моркови, свеклы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **3** | **2** | **3** | **11** | **15** | **9** | **3** | **1** | **–** | **10** | **5** | **6** | **3** | **12** | **8** | **11** | **5** | **13** | **1** | **13** | **14** | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Ключевые слова:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

**– третий день недели.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **5** |
|  |  |  |  |  |

 **– учреждение, где ученики получают знания.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **10** | **8** | **11** | **15** |
|  |  |  |  |

 **– нижние конечности человека.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **8** | **13** | **14** | **5** |
|  |  |  |  |  |

 **– верхняя лиственная часть у картофеля, моркови, свеклы.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№1** | **№2** | **№3** | **№4** | **№5** | **№6** | **№ 7** | **№ 8** |
| **Название станции** | «Зелёная аптека»  | «Походная аптечка» | «Меткий глаз»  | «Спортивный лабиринт» | «Криптограмма» | «Угадай мелодию» | «Врачебная викторина ». | «Спортвикторина» |
| Баллы  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого: |  |

Для каждой команды в маршрутном листе изменяется очередность прохождения станций.

 **Подготовила: Деяк Татьяна Михайловна**

 **культорганизатор ГУО “Паричский РЦТДМ”**