

## **Ход мероприятия**

Приветствуем всех, кто время нашел,

И к нам на квест здоровья пришел!

Друзья! Мы приглашаем Вас на квест – игру: **«Здоровье в наших руках»**. Успех игры будет зависеть от того, насколько мы будем активны, организованны, коммуникабельны!

Если вы готовы провести это время весело и с пользой, то поехали. Для того, чтобы разделить на команды капитанам нужно взять по одной ленточке из коробочки. (Организатору нужно заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве).

### **Станция 1. «Литературная» (проверить)**

Принадлежности: листочки с пословицами, разделенными на части.

Участникам даются листочки с пословицами, они соединяют начало и конец пословицы.

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. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
11. Крепок телом – богат и делом.
12. Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.
13. Пешком ходить — долго жить.
14. Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

### **Станция 2. «Вкусно и полезно!» (вместе проверяем)**

– Ребята, эта станция называется «Вкусно и полезно» на столе вы видите разные карточки с названиями продуктов питания. Сейчас вы соберете в один пакет все продукты, которые считаете полезными. Команда получает жетон, если за 1 минуту соберет все полезные продукты.

### **Станция 3. «Здоровье» (проверить)**

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова **«ЗДОРОВЬЕ»** подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу, жизни - Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильные ответы на каждую букву –1 балл.

### **Станция 4. «Заморочки из бочки» (сами проверяем)**

Вытаскиваете номер с вопросом и отвечаете. Вы должны ответить на 10 вопросов. За каждый правильный ответ 1 балл.

1. Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? **(Вода).**
3. Как называется одним словом рациональное распределение времени. **(Режим)**
4. Тренировка организма холодом. **(Закаливание)**
5. Какая жидкость переносит в организме кислород. **(Кровь)**
6. Как называется наука о чистоте. **(Гигиена)**
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. **(Микроб)**
8. Добровольное отравление никотином. **(Курение)**
9. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалики он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. **(Суворов).**
10. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? **(Легкие.)**
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. **(Витамин Д).**
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон)**
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? **(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)**
14. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? **(Душ).**
15. В каком городе возродились современные олимпийские игры? **(Афины)**
16. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? **(Вегетарианцы)**
17. Основа для человеческого тела? **(Скелет)**
18. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со средой их обитания? **(Биология)**
19. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? **(Моржи)**
20. Самый распространенный яд, который содержится в табаке? **(Никотин)**
21. Назовите средства закаливания. **(Солнце, воздух, вода)**
22. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда? **(нет)**
23. Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? **(Муха)**
24. Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки. **(Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).**
25. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? **(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)**

## **Станция 5. «Что? Где? Почему?»**

Принадлежности: доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок)

Учащиеся за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции. Жетон дается, если ученики справляются вовремя. – Все большие молодцы! Ребята, давайте подсчитаем жетоны и подведем итоги.

#### **Станция 6 «Рекламный отдел»**

Нарисовать рекламный плакат. В нем Вы должны указать как понимаете, что такое ЗОЖ. Название плаката «Это ЗОЖ!». В плакате должно быть указано не менее 5 критериев указывающих на то, что это способствует здоровому образу жизни.