

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43 станицы Северской
МО Северский район имени Героя Советского Союза
С.Г.Соболева**



Игра – квест для 3 класса

***Тема:
«Мы за ЗОЖ !!!»***

**автор-составитель: Кондакова С.А.
учитель начальных классов**

Тема: Игра-квест «Мы за ЗОЖ !!!»

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;
- развивать у детей внимательное отношение к своему здоровью, творческие способности, умение работать в коллективе;

Форма: игра-путешествие.

Оборудование: маршрутные листы, черный ящик (с овощами и фруктами), спортивный инвентарь, таблички с названиями станций, карточки с названиями врачей.

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.

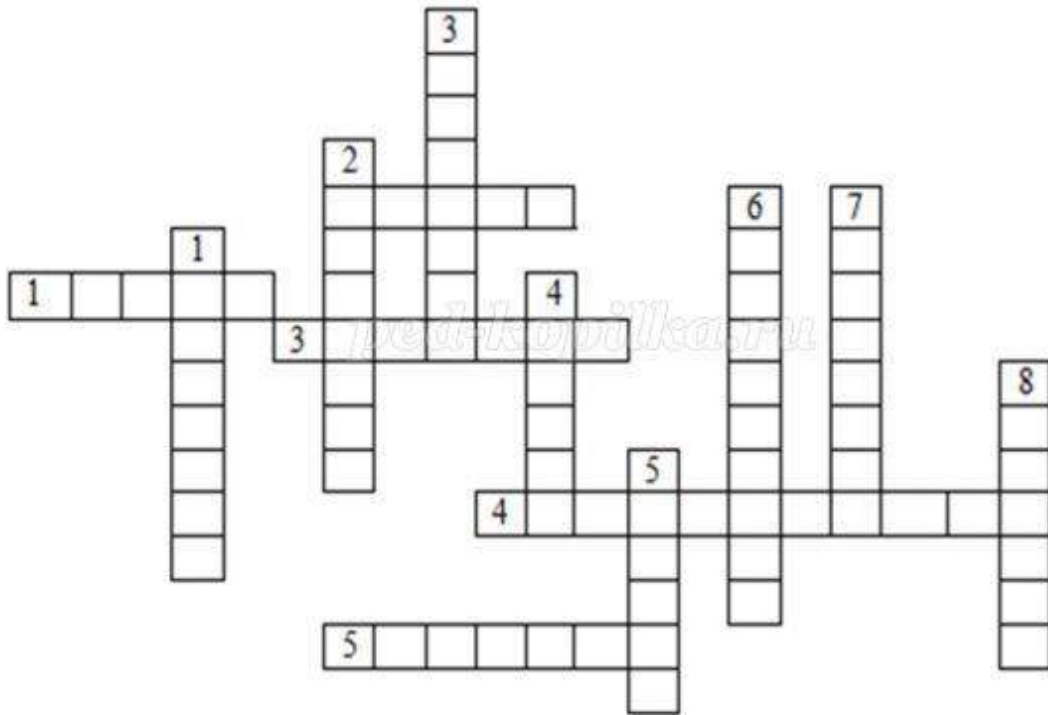
Каждая команда получает маршрутный лист (приложение №1) с указанием площадок. Команды перемещаются по станциям, которые расположены в спортивном зале, в библиотеке школы, в кабинетах, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильно выполненные задания. На станциях работают судьи-старшеклассники или учителя.

Станция. №1 «Дом знатоков»

Детям выдается кроссворд и фломастер. Необходимо угадать как можно больше слов и вписать их в кроссворд.

За каждое правильно угаданное слово- 1 балл.

Кроссворд «Здоровье»



ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Вещества, необходимые для укрепления организма. (*витамины*)
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь. (*здоровье*)
3. То, к чему приводит систематическое переедание. (*ожирение*)
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин. (*ангина*)
5. Растирание тела для лечебных целей. (*массаж*)
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева. (*гимнастика*)
7. Любимое лекарство доктора Пилюлькина. (*микстура*)
8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания. (*курение*)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Медицинский инструмент для инъекций. (*шприц*)
2. На ней сидят, чтобы похудеть. (*диета*)
3. Состояние организма в инфекционный период. (*болезнь*)
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма. (*закаливание*)
5. ... - залог здоровья. (*чистота*)

Судья подсчитывает и вписывает количество полученных баллов(за каждый правильный ответ- 1 балл)

Станция № 4 «Природа-наш лекарь»

Учащимся показывают картинки растений с названиями, а они должны показать карточки с названиями болезней, при которых помогают эти растения.

(Приложение №2)

Ромашка – ангина

Малина – высокая температура

Подорожник – порезы, ссадины

Календула - при болях в горле

Мать-и-мачеха – кашель

Крапива – радикулит

Чистотел – кожные заболевания

Чеснок – грипп

Черника – болезни глаз

Валериана – нервное расстройство

Станция № 5 «Черный ящик»

Ребятам предлагается вытащить из ящика наугад фрукт или овощ и рассказать о его полезных свойствах. В ящике могут находиться:

Капуста

Лечебные свойства этого овоща известны издавна. Римляне употребляли ее не только в пищу, но и как лекарство почти от всех болезней, от бессонницы, от отравлений, головной боли, глухоты, от заболеваний желудка. В народной медицине ее применяли при нарушениях пищеварения, болезнях печени и селезенки, загнивании ран, для лечения экземы и ожогов. В этом овоще содержатся нужные для жизни человека соли Р и S. В этом овоще содержится и витамин С и небольшое количество витаминов А, В, Р, К. Сок этого овоща рекомендуется для лечения язвенных болезней, язвы 12-перстной кишки и желудка. И так этот овощ - ценное лекарство.

Морковь

Этот овощ применяют для лечения и профилактики авитаминозов. Этот овощ помогает человеку избавиться от малокровия и упадка сил, укрепляет организм и защищает его от разных инфекций, способствует лечению расстройств зрения.

Этот овощ содержит много глюкозы, клетчатки, солей, витаминов В, К, каротина.

Лук

Этот овощ тоже отличное лекарство. Сок этого овоща помогает от ангины. Невозможно перечислить, от каких болезней лечилось человечество этим овощем. Этот овощ от семи недугов (пословица). Во время эпидемии очень

нужно употреблять этот овощ. Его привязывают к нарывам, воспаленным местам, с его помощью удаляют мозоли. Овощ! В твоих объятиях проходит всякая болезнь!

Чеснок

Этот овощ употребляют для улучшения пищеварения: он возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов и желчи, поэтому жирная пища усваивается лучше. Этот овощ употребляют при инфекциях и желудочно-кишечных заболеваниях: дизентерии и тифа. Он обладает болеутоляющим и успокаивающим действием, расширяет сосуды, благотворно влияет на образование крови. Широко используют этот овощ при авитаминозе.

Лимон

Плод этот – концентрат витаминов, кислот, биологически - активных веществ. Особенно он ценен в зимнее время. Эти плоды обладают общеукрепляющим действием. Они полезны взрослым и детям, здоровым и больным. Их рекомендуют для укрепления стенок кровеносных сосудов и снижения кровоточивости, например десен. Свежие плоды включают в рацион больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ревматизмом, при болезнях почек, желтухи, геморроя. При укусе комара нужно потереть больное место коркой этого плода и зуд исчезнет. Плоды употребляют при сильной слабости, истощении, для устранения запаха изо рта, для улучшения аппетита, при авитаминозе и как общеукрепляющее средство.

Яблоко

Плоды эти богаты сахарами, содержат клетчатку, пектиновые вещества. Клетчатка в организме человека регулирует двигательную функцию кишечника, освобождая его от шлаков. Пектиновые вещества обезвреживают соединения тяжелых металлов, свинца, стронция, кобальта, задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике, нормализует пищеварение. В плодах содержится много кислот, солей калия, кальция, железа, марганца, а также микроэлементов (свыше 28). В лечебных целях плоды употребляют при малокровии, авитаминозах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также, как диетическое и общеукрепляющее средство при атеросклерозе, гипертонии, болезнях мочевого пузыря, печени, остром бронхите. Для работников умственного труда рекомендуют 1-2 дня питаться только этими плодами, съедая их 1,5-2 кг в день (разгрузочный день). При запорах рекомендуется употреблять их натощак.

Подведение итогов:

Команды сдают свои маршрутные листы на последней станции.

Судьи подсчитывают баллы.

Объявление победителей.

Вручение грамот.

Приложение №1

Маршрутный лист

Команды _____
(название)



Номер станции по порядку	Название станции	Местонахождение станции	Баллы
Станция №1	«Дом знатоков»	Библиотека	
Станция. №2	«Полоса препятствий»	Спортивный зал	
Станция № 3	Остановка «Айболит»	Каб.№ 333	
Станция № 4	«Природа-наш лекарь»	Каб. № 334	
Станция № 5	«Черный ящик»	Каб.№ 335	
ИТОГО:			



Подорожник



Календула



Крапива



Ромашка



Малина



Мать-и-мачеха

Чистотел



ЧЕСНОК



ЧЕРНИКА

ВАЛЕРИАНА



ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Вещества, необходимые для укрепления организма.
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь.
3. То, к чему приводит систематическое переедание.
4. Острое инфекционное заболевание - воспаление миндалин.
5. Растирание тела для лечебных целей.
6. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева.
7. Любимое лекарство доктора Пилюлькина.
8. Вредная привычка, переходящая в зависимость, вызывающая различные заболевания органов дыхания.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Медицинский инструмент для инъекций.
2. На ней сидят, чтобы похудеть.
3. Состояние организма в инфекционный период.
4. Упражнения и процедуры, способствующие укреплению организма.
5. ... - залог здоровья.

Кроссворд «Здоровье»

