**Квест-игра "Здоровье – наш выбор"**

**Цель игры:** популяризация основ ЗОЖ среди учащихся, развитие комплексных механизмов привлечения внимания детей к сохранению здоровья.

**Необходимый реквизит:** карты территории школы (нанесены контрольные пункты в виде цветных треугольников), контрольные карточки команд, конверты с соответствующими номерами и заданиями.

Квест проходит на территории школы, и делиться на 6 этапов (контрольных пунктов). Ребята делятся на 2 команды. Выигрывает команда, которая быстрее всех доберется до финальной точки и выполнит задания. Все контрольные точки помечены цветом, соответствующим цвету команды.

Цвета команды: синий, красный.

Ведущий раздаёт командам карты, контрольные карточки. Все задания выполняются на время, контрольное время прохождения всего маршрута 40 минут. Стартуют команды по очереди, с временным промежутком в 5 минут. Все команды стартуют из одной общей точки.

**Описание квеста.**

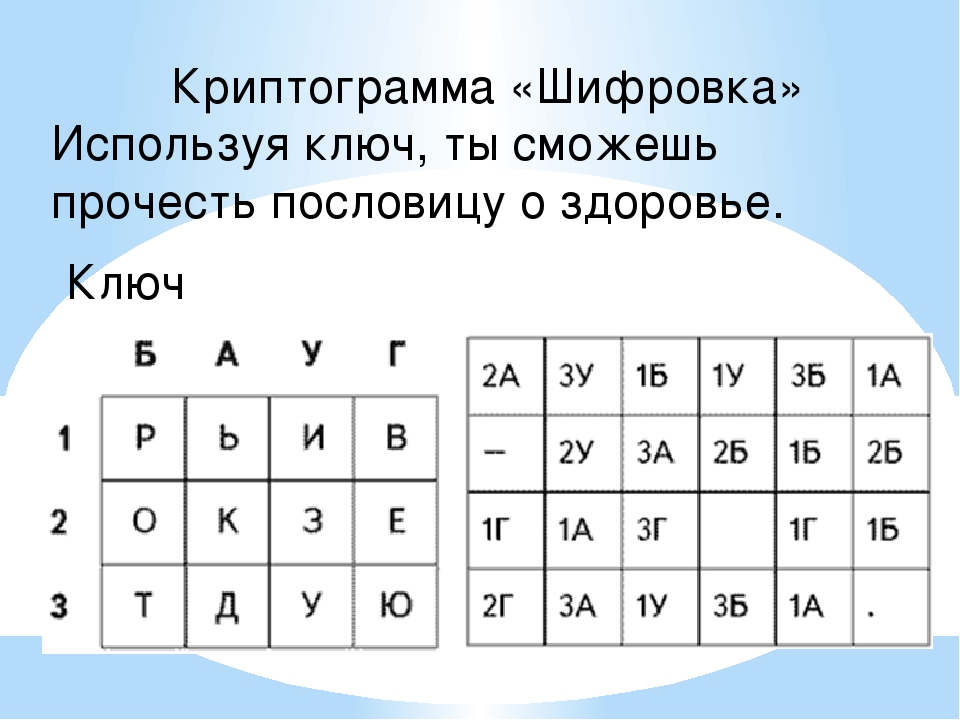
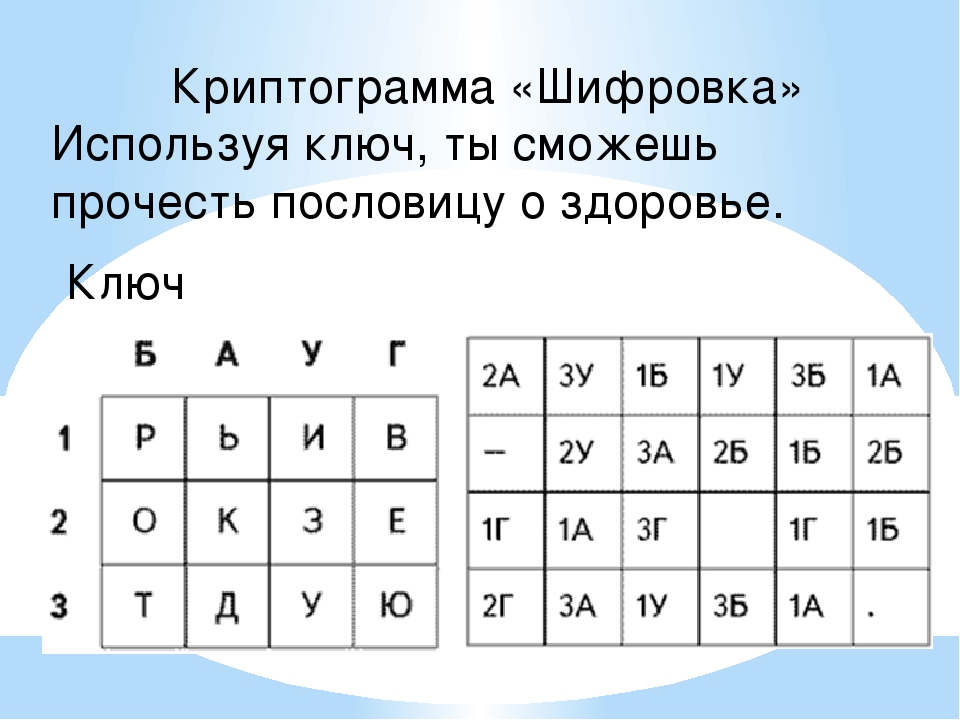
**Ведущий:** Добрый день! Мы рады видеть вас на квест-игре под названием "Здоровье – наш выбор". Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Сегодня вам предстоит пройти испытания, решить сложные задачи. Вы не просто будите выполнять задания, но и ориентироваться на местности. На прохождение всего квеста дается контрольное время 40 минут. Выиграет та команда, которая решит правильно больше заданий за наименьшее время.

На территории школы находятся контрольные пункты, но чтобы их найти вам нужно уметь ориентироваться по карте. Так как вы знакомы с картой территории школы, вам это будет не сложно. На каждом контрольном пункте вы найдете конверт с заданием. Ответы записываете в вашу карточку. Ну, что готовы? Начали.

**КП 1. Шифровка**

**Задание.** Используя ключ, вы сможете записать пословицу о здоровье в карточку.

**КП 2. Эрудит**

**Задание.** Ответьте на вопросы, и запишите в карточку цифры ответа

**1.** Какие ягоды используют для понижения температуры тела?

1 – Ежевика

2 – Клубника

3 – Арбуз

4 – Клюква

**2.** В какое время года лучше всего закаляться?

1 – Зимой

2 – Летом

3 – Весной

4 – Осенью

**3.** Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?

1 – Крапива

2 – Подорожник

3 – Зверобой

4 – Ромашка

**4.** Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?

1– Качели

2– Гантели

3– Блины

4– Кегли

**5.** Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота

2– Красота

3– Сила

4– Ум

**6.** Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его

продолжительность составляет:

1 – 3-4 часа

2 – 8-9 часов

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

**7.** Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

3 - Чистить зубы по утрам

4 - Долго играть в компьютер

**8.** Какой овощ замедляет старение организма?

1 – Картофель

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

**9.** Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

1 – Нет

2 – Да

3 – Если ходить так 2-3 раза в не-

делю

4 – Не знаю

**10.** Что означает слово «Витамин»

1 – Конфеты

2 – Жизнь

3 – Здоровье

4 – Вред

**КП 3. Знаменитые спортсмены**

**Задание**. Прочитайте загадки и отгадайте имя и фамилию знаменитых белорусских спортсменов. Ключ - *картинка клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке*. Ответ запишите в маршрутном листе.

**1. Vfrcbv Vbhysq (Максим Мирный)**— самый известный профессиональный теннисист Беларуси. Особого успеха добился в парном разряде, сорвав серию международных наград. Вывел белорусскую сборную на лучшее место за всю её историю на Кубке Дэвиса. Заслуженный мастер спорта, бывшая первая ракетка мира в парном разряде.

**2.** Известная белорусская теннисистка **Dbrnjhbz Fpfhtyrj (Виктория Азаренко)**— победительница крупнейших мировых турниров, олимпийская чемпионка и бывшая первая ракетка мира в одиночном разряде — начала заниматься теннисом в семь лет по настоянию мамы, которая работала методистом в Республиканском центре олимпийской подготовки по теннису Республики Беларусь. В январе 2012-го, в свои 23 года, девушка впервые за свою карьеру возглавила рейтинг Женской теннисной ассоциации (WTA).

**3.** Биатлонистка **Lfhmz Ljvhfxtdf (Дарья Домрачева)**. Трёхкратная чемпионка Олимпийских игр в Сочи (2014) в гонке преследования, двукратная чемпионка мира (2012, 2013), обладательница Кубка мира 2014/15, обладательница пяти малых Хрустальных глобусов Кубка мира по биатлону, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. В день завоевания третьей золотой медали на Играх 2014 года было присвоено звание «Герой Беларуси», она стала первой в истории страны женщиной, удостоенной высшей награды.

**4.** Первым в истории независимой Беларуси олимпийским чемпион в стрелковом спорте стал **Cthutq Vfhnsyjd (Сергей Мартынов)** — «король малокалиберной винтовки», олимпийский чемпион 2012 года и двукратный бронзовый призёр Олимпийских игр (2000, 2004) в стрельбе из винтовки на 50 метров из положения лёжа, многократный чемпион мира, чемпион Европы.

**5. >kz Ytcnthtyrj (Юлия Нестеренко).** В легкой атлетике периода современной Беларуси всего четыре Олимпийких чемпиона. Одним из самых неожиданных, тем более ценных, из них является спринтер **>kz Ytcnthtyrj**. На играх 2004 года в Афинах спортсменка в финальном забеге на 100 м неожиданно для многих экспертов и аналитиков опередила более именитых бегунов и финишировала первой, с результатом 10,93 завоевала медаль высшего достоинства.

**КП 4. Друзья нашего здоровья**

**Задание.** Разгадайте друзей нашего здоровья. Для этого из каждого слова берем только тот слог, который указан, а затем все полученные результаты складываем в слово. Ответы занесите в карточку.

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

*Ответ: Зубная щетка, мыло, полотенце, вода.*

**КП 5. Ребусы**

**Задание.** Вам нужно разгадать ребусы, ответы написать в карточки



**КП 6. Спорт.**

**Задание.** Найдите как можно больше видов спорта.



**Подводятся итоги игры. Команды награждаются.**

**Ведущий:** Теперь я могу сказать, что вам смело можно отправляться в путешествие. Главное, не забыть с собой карту и компас. Вы показали все свои знания, умения и навыки, которые вам обязательно пригодятся. Я уверена, что каждый из вас «богат» не только своими знаниями, умениями и навыками, но и отличным настроением и положительными эмоциями!  
А неоценимое счастье в жизни любого человека это здоровье. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром, и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоровье — наш выбор».  
Спасибо, что пришли на игру. До новых встреч!