

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Суходожская школа, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Суходожская школа»)

**Спортивный КВЕСТ
для 1-4 классов по ЗОЖ :
«Путешествие по станциям Здоровья»**

Составитель программы:
Сабитова Оксана Михайловна
учитель физической культуры

г. Сухой Лог 2023

Цель: формирование представлений о здоровье и валеологической культуре человека, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

Образовательные: способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровью сберегающего поведения.

Развивающие: совершенствовать двигательные навыки и физические качества, укреплять дыхательную систему. Развивать внимание, познавательный интерес к изучению своего здоровья, мыслительную активность, воображение детей.

Воспитательные: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни; уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов.

Методы, приемы, методики, технологии: элементы информационно-коммуникационной технологии, игровая технология, здоровье сберегающие методики (дыхательная гимнастика, зарядка), метод проблемного изложения материала, активные методы обучения (кроссворд, загадки, собери пословицы).

Интеграция образовательных областей: социально – коммуникативное развитие, физическое развитие, речевое развитие, познавательное развитие.

Оборудование: музыка (гудок паровоза, частушек), задания для станций, маршрутные листы командам, кроссворды, распечатанные знаки, буквы.

Ход КВЕСТА:

Приветствие.

Здравствуйте, ребята, давайте поприветствуем друг друга (дружно здороваются). А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю!

Как вы думаете, здоровый человек, это какой человек? (*крепкий, спортивный, сильный, ловкий, стройный*). А самое главное - у него ничего не болит. Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

Есть такая поговорка «**Я здоровье берегу - сам себе я помогу**». Как вы понимаете смысл этой поговорки? (*тот человек, который бережет свое здоровье, он не болеет*). А как мы должны беречь свое здоровье? (*Делать зарядку, заниматься спортом, чистить зубы, следить за чистотой тела*).

Правильно, в большей степени здоровьечеловека зависит от него самого, потому что, здоровье для человека - самая главная ценность.

Сообщение о путешествии.

Ведущий: -Ребята, скажите, а вы любите путешествовать? Я вижу вы веселые, здоровые и с вами можно отправиться в путешествие. А на чем? (ответы детей). Сегодня мы отправимся в путешествие на веселом паровозике «Здоровье». У каждого класса свой паровозик «Здоровье». Поэтому вам нужно выбрать машиниста. А впереди нас ждут необычные станции.

Давайте познакомимся, какие станции вас сегодня ждут: Безопасности, Витаминная, Неболейкина, Спортивная, Чистюлькина. На каждой из них вас ждут интересные задания.

Ведущий: Но как только вы услышите гудок паровоза, срочно садитесь в свой паровозик, чтобы не опоздать на следующую станцию (на каждую станцию 5 минут).

Каждому паровозику я вручаю **свой маршрут следования**.

Начальники станции будут вам давать разные задания, будьте внимательны и быстры, потому что выполняя задания, вы будете от них получать баллы, кроме этого начальники станции будут вручать вам пословицы о здоровье, а вы ими пополняете **свою копилку здоровья**.

В конце нашего путешествия мы узнаем, какой класс больше знает о здоровье.

Ведущий: Паровозы готовы? Номер первой станции на Маршрутном листе посмотрели? (Дети встают друг за другом, а машинист во главе паровоза). **Дыхательное упражнение «Поезд».**

(Руки у детей согнуты в локтях, делают круговые движения локтями.

Делают глубокий вдох носом, при выдохе - произносят «чух-чух-чух»)

«В путь-дорогу собирайтесь, За здоровьем отправляйтесь!» с гудком паровоза.

Путешествие по станциям начинается!

Станция «Чистюлькино»

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости! А как вы думаете, почему эта станция может так называться? (ответы детей). Конечно, здесь живут люди, которые любят чистоту. Есть такая пословица **«Чисто жить – здоровым быть»**. И недаром говорят в народе: **« Чистота - (ответ детей) залог здоровья»**. Ребята, а что помогает содержать наше тело и дом в чистоте? (*вода*). Как вы думаете, каким должен быть символ воды? (*капелька*). Почему? (*вода состоит из множества капелек*). Этими капельками мы пользуемся ежедневно с утра до вечера. Когда? ... (ответы детей). Вот я и хочу вам загадать загадки на эту тему, вы готовы их отгадывать?

Загадки:

- Светло поле-сторона, идёт по полю борона,

- Пшеницу разгребают, порядок соблюдает. (Расчёска)

- Белое корыто к полу прибито. (Ванна)

- Белая река в пещеру затекла,

По ручью выходит – со стен всё выводит. (Зубная паста)

- Резинка Акулинка пошла гулять по спинке.

И пока она гуляла, спинка розовой стала. (Губка)

- Худая девчонка – жесткая чёлка, днём прохлаждается.

А по утрам да вечерам работать принимается:

Голову покроешь да стены помоешь. (Зубная щётка)

- В доме небольшом полно людей живёт,

Все честны да просты, все прозрачны да чисты,

А как гость придёт – убежит народ,

На гостя накинется – да гость не обидится,

Раз обнимется, другой – засияет чистотой. (Душ)

- Вытираю я, стараюсь, после бани паренька.

Все намокло, все измялось - нет сухого уголка. (полотенце)

- Лёг в карман и караулю – рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (Носовой платок)
- Мудрец в нём видел мудреца, глупец - глупца, баран - барана,
Овцу в нём видела овца, и обезьяну – обезьяна. (зеркало)
- Возьмите меня, умывайтесь, купайтесь,
А что я такое - скорей догадайтесь. (мыло)
Молодцы, ребята! А сейчас мы с вами немного поиграем!

«Ручной футбол».

Напротив команды стоят 4 кегли на расстоянии двух метров друг от друга. Каждый участник, по очереди, катит мяч рукой, обводя каждую кеглю, и возвращается назад и передает мяч следующему.

По окончанию игры, детям выдается буква.

Станция «Неболейкино»

Ведущий: Вы прибыли на станцию «Неболейкино».

Скажите ребята, на этой станции живут здоровые или больные люди?

Почему?(*эти люди никогда не болеют*). Правильно, на этой станции все люди здоровые, никто не болеет, потому что каждый день занимаются спортом, делают зарядку, закаливание.

Есть такая пословица: «**Кто много ходит, тот долго живет**». Как вы понимаете ее смысл?

А вы знаете ребята, что в нашей стране взрослые и дети очень любят отмечать два похожих друг на друга праздника: летом (в августе) - «**День физкультурника**» и весной (7 апреля) - «**День Здоровья**». В эти дни проводятся разные спортивные соревнования, эстафеты, забеги, подвижные игры, конкурсы.

Для вас на станции предлагается **задание**.

- 1) 20 раз всем присесть;
- 2) быстро построиться в шеренгу;
- 3) назвать предметы, которые используются на уроках Физич. культуры .

Задание:

Кроссворд на тему: «СПОРТ

1. Чтобы бегать очень быстро,

Планку брать всё время «чисто»,

Мячик дальше всех метать

И, конечно, первым стать,

Каждый день с друзьями он

Приходил на (стадион).

2. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками (рюкзак)

3. Взял в руки клюшку – не робей.

Игры нет лучше, чем (хоккей).

4. Здесь зрители сидят
И много шума ...
Как место называется? (трибуна).
5. Когда весна берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня (скакалка).
6. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие (коньки).
7. Щит с корзиной, мяч об пол ...
Мы играем в (баскетбол).
8. Он не игрок, но спорить с ним нельзя,
Свистит всех громче кто? (судья).
9. Когда три вида спорта в сборе,
Их называют (троеборье).
10. К потолку в спортзале ловко,
Лезу я по той «верёвке»,
Где тренированное тело
Так может двигаться умело? (канат).
11. Кушай морковку, салат, апельсины,
Спортсмену для силы нужны (витамины).

По окончании игры, детям выдается буква.

Станция «Витаминная»

Ведущий: Вы прибыли на станцию «Витаминная».

Люди, которые здесь живут, правильно питаются, и нам советуют придерживаться этих рекомендаций. Ребята, как вы думаете, для чего человеку нужны продукты питания? (*пить, кушать...*). Да, кушать человек должен здоровую пищу. Почему необходимо правильно питаться?

(*здоровая пища укрепляет организм, придает силы, и человек меньше болеет*)

Поэтому, по всему миру, а также в нашей стране, отмечается праздник «**Всемирный день здоровой пищи**». Этот праздник отмечается в кругу семьи и друзей, в доме, на природе. В этот день проводятся кулинарные конкурсы, родители учат своих детей, как правильно и вкусно приготовить пищу.

Жители этой станции приготовили для вас **игру: «Собери картину «ФРУКТЫ»**.

(дети собирают картину)

А теперь давайте отгадаем витаминные загадки:

1. В овощах и фруктах есть.

Детям нужно ежедневно есть.

Есть ещё таблетки

С похожим вкусом на конфетки.

Принимают для здоровья

Их весною и зимою.

Для Артема и Марины,
Что полезно? ... (Витамины).

2. Мне для грусти нет причин.

Я с улыбкой на лице,

Потому что принимаю

Витамины... (А, В, С)

3. Зелёный полосатый шар,

С начинкой красной, словно жар,

Лежит на грядке, будто груз,

Скажите, что это. (Арбуз)

4. Круглый с оранжевой кожей,

На мяч схожий,

Внутри его не пусто,

А сочно и вкусно... (Апельсин)

5. Он похож на апельсин,

Тоже яркий, ароматный,

Минус лишь всего один —

Кислый сильно, потому что он... (Лимон)

6. Сидит рыжая девица в темнице,

А коса на улице.

Любят ее взрослые и детки.

А зовется она ... (Морковь).

7. Я – и свежий, и солёный,

Весь упругий и зелёный.

Сочный, вкусный молодец

И зовут меня... (Огурец).

8. Слишком твердый этот малый,

Зубу не поддавай.

Расколи его на части,

Скушай ядрышки его... (Орех).

А также, на нашей станции мы приготовили для вас витаминные пословицы, только вам их нужно правильно собрать.

- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоров - скачет, захворал - плачет.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Чаще мойся, воды не бойся.
- Чистота-залог здоровья.
- В здоровом теле - здоровый дух.

По окончанию игры, детям выдается буква.

Станция «Спортивная».

Здравствуйте, ребята! Вы прибыли на станцию «Спортивная». Как вы думаете, почему она так называется? (ответы детей). Правильно, все её жители без исключения занимаются спортом. Они приготовили для вас несколько заданий.

Задание 1. Команда показывает комплекс утренней зарядки.

Задание 2. А сейчас проверим, какие виды спорта вы знаете. Вам нужно стрелками показать, какой это вид спорта: летний или зимний

Летние виды спорта и зимние виды спорта

Бадминтон

Биатлон

Конькобежный спорт

Баскетбол

Велоспорт

Фигурное катание

Шорт-трек

Плавание

Волейбол

Лыжные гонки

Гимнастика

гребля на байдарках

Конный спорт

Хоккей

Стрельба из лука

Санный спорт

Футбол

Летние олимпийские виды спорта

Бадминтон

Баскетбол

Велоспорт

Плавание

Волейбол

гребля на байдарках

Конный спорт

Стрельба из лука

Зимние олимпийские виды спорта

Биатлон

Конькобежный спорт

Фигурное катание

Шорт-трек

Лыжные гонки

Санный спорт

Хоккей

Футбол

По окончанию игры, детям выдается буква.

Станция «Безопасности».

Здравствуйте, ребята! Вы прибыли на станцию «Безопасности». Как вы думаете, почему она так называется? (ответы детей). Правильно, жители этой станции всегда соблюдают правила безопасности. Какие правила безопасности вы знаете? (дорожная; безопасность в быту; пожарная; на водоеме; зимой;)

А вы эти правила Знаете? (...) А вы их соблюдаете?

А вот сейчас мы и проверим.

Игра «Разрешается – запрещается» (разрешается-хлопаем, запрещается – качаем головой)

- Перебегать улицу перед близко идущим транспортом...(запр.)
- Идти толпой по тротуару ... (запр.)
- Переходить улицу при красном сигнале светофора...(запр.)
- Помогать старикам и старушкам переходить улицу...(разр.)
- Велосипедистам цепляться за проезжающие машины...(запр.)
- Выбегать на проезжую часть...(запр.)
- Кататься на велосипеде, не держась за руль...(запр.)
- Играть со спичками...(запр.)
- Оставлять без присмотра включенные в сеть электронные нагревательные приборы ... (запр.)
- Оставлять без присмотра топящуюся печь. ... (запр.)
- Кричать и звать на помощь взрослых...(разр.)
- Закрывать нос и рот влажной повязкой для защиты от дыма...(разр.)
- Двигаться ползком или пригнувшись вдоль стены, если помещение сильно задымлено...(разр.)

Игра “Угадай знак дорожного движения”

(будут распечатанные знаки, дети должны угадать).

У нас следующий конкурс «Бег с мячом».

Участник берёт мяч кладет его на ракетку и бежит до конуса, оббегает конус и возвращается обратно. Передает ракетку и мяч следующему игроку.

По окончании игры, детям выдается буква.

Станция «Если хочешь быть здоров – закаляйся!».

Здравствуйте, ребята, вы прибыли на станцию «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Сегодня мы с вами поговорим об одном из условий, необходимом для укрепления здоровья - о закаливании.

Как вы понимаете пословицу: «Здоровье есть первое богатство» (ответы детей. Если не справляются помогаем с ответами)

А сейчас послушайте **древнюю легенду:**

Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и задумали они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть житель Земли. Один из богов предложил: «Человек должен быть сильным», другой добавил:

«Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но тут кто-то из богов возмутился: «Если все это будет у человека, он будет как мы». Тогда решили они спрятать главное, чем хотели наградить человека, — его здоровье. Да вот только куда спрятать-то? Одни предлагали глубоко в синее море, другие — за высокие горы. А кто-то из богов придумал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти свое здоровье. Да вот не каждому дано сберечь бесценный дар богов.

Ответьте, пожалуйста на вопрос: Почему люди простужаются?(ответы детей)

Ребята, давайте поговорим про закаливание организма, ведь оно прекрасно укрепляет организм человека.

Закаливающими свойствами обладают солнце, воздух и вода.

Вам знакома поговорка: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»?

Давайте с вами ответим на вопросы:

1. В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
2. Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
3. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
4. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
5. Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).
6. В какое время суток безопаснее загорать? (Утром с 9 до 11 часов, вечером с 16 до 18 часов.)
7. Как предотвратить солнечный удар? (На голове должен быть головной убор - платок, шляпа.)

Молодцы, вы прекрасно отвечали на вопросы! А теперь, давайте поиграем! Мы с вами будем закаляться!

Игра:

Дети разбиваются на две команды и, по очереди, подбегают к стоящим ведром, поднимают ведро над головой, делают вид что обливаются водой. Ведро надо поднимать правильно. Побеждает та команда, которая быстрее и правильно выполнит задание. Обязательно похвалить детей!

По окончанию игры, детям выдается буква.

Подведение итога путешествия.

Скажите, где же мы сегодня с вами побывали? (мы побывали на разных станциях).

Давайте ребята закрепим - «Здоровье - это что?»

(Витамины, спорт, чистота, здоровая пища, движение, безопасность)

Давайте вспомним все пословицы, которые вы собрали во время путешествия.

А закончим, мы, наше путешествие флешмобом:

Частушки о здоровье.

- Утром, ровно в семь часов, Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов, А также для зарядки!
 - Ты зарядкой занимайся, Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся– Позабудешь докторов.
 - Руки с мылом надо мыть, чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать, руки в рот не надо брать.
 - Всякий раз, когда едим, о здоровье думаем:
Мне не нужен жирный крем, лучше я морковку съем.
 - Нужно спину так держать, чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша: ох, осанка хороша!
 - Если вдруг стряслась беда, помощь вызови тогда.
01, 02, 03– быстро номер набери.
 - Физкультурой занимайся, чтоб здоровье сохранять,
И от лени постарайся побыстрее убежать.
 - Буду по лесу гулять, буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю, свои мускулы качаю.
 - Если будешь ты трудиться, сможешь многого добиться.
- Дали мы совет хороший, тогда хлопайте в ладоши.

Заключительное слово: В осенние каникулы, мы вам желаем хорошо отдохнуть и не забывать соблюдать все правила. Которые мы сегодня повторили.

До свидания. Желаем всем крепкого здоровья!