

Оздоровительно-познавательный квест-марафон

«Жить здорово!»

для учащихся 1-4 классов

Цель: формирование у школьников привычки соблюдать здоровый образ жизни, развитие ценностного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- Мотивировать обучающихся на пропаганду здорового образа жизни;
- Обогащать знания школьников о здоровье, необходимости вести здоровый образ жизни;
- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Развивать навыки работы в команде, коммуникативные качества, внимание, фантазии, сообразительность, творческие способности, речь

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня нам предстоит совершить оздоровительно-познавательный квест- марафон. Что же такое марафон и откуда он появился?

Название и дистанция связаны с легендой о древне-греческом воине, который прибежал из Марафона - это древнее поселение в Греции - в Афины с вестью о победе греков над персами.(490 г. до н.э.) Этот воин от Марафона до Афин пробежал расстояние приблизительно 40 километров. С 1896 года марафонский бег - бег на дистанцию 42 километра 195 метров - включен в программу Олимпийских игр.

Наш марафон, конечно, не такой длинный, но он не менее сложный. На дистанции вас ждут различные испытания, которые вам нужно преодолеть.

Ход мероприятия

Учитель: "Итак, я вижу, вы готовы начать соревнования! Остается пожелать всем удачи!"

СТАНЦИИ

Станция № 1.

Здесь за партами сидим,
Пишем, слушаем, молчим.
Каждый день и каждый час
Мы учиться ходим в... (класс)

"А вы знаете?..." - спортивная викторина.

Ребята, давайте проверим, много ли вам известно о спорте?

1. Назовите название спортивной игры, где участвуют две команды, в каждой из которой по 11 человек? (Чемпионат по этому виду спорта проходит в России в 2018 году) (футбол)
2. Какой предмет уронила в речку героиня стихотворения Агнии Барто? (мячик)
3. В какую спортивную игру можно играть и на траве, и на льду? (хоккей)
4. В какой спортивной игре участвуют ладья, конь и даже королева? (шахматы)
5. Продолжи пословицу: "Любишь кататься - люби и возить" (саночки)
7. Продолжи пословицу "В здоровом теле" (здоровый дух)
8. При выполнении какого гимнастического упражнения вы становитесь птичкой? (ласточка)
9. Через каких животных можно перепрыгивать на уроке физкультуры? (через коня и через козла)
10. Человек, который контролирует ход спортивного состязания-.... (судья).

Итак, вы молодцы, справились с викториной! Теперь можно смело сказать, что вы знаете о спорте многое! Вот вторая часть вашей карты!

Станция № 2 «Всезнайка»

В этой комнате на полке
Куклы, зайчики и волки.

Мчится поезд по ковру,
Мальшей зовет в игру.

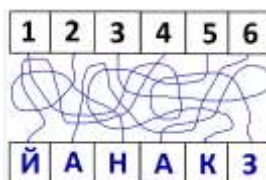
Баллы суммируются и проставляются в маршрутный лист.



1. «Найди 5 отличий» (За каждое найденное отличие 1 балл)
2. «Пазлы» Ученикам предлагаются пазлы с изображением какого-либо вида спорта, которые нужно собрать. (время 3 минуты)



3. Не водя рукой по линиям, а лишь следя глазами, определить какие буквы соответствуют цифрам. Посоветовавшись с командой, капитан называет зашифрованное слово. (Знайка) (время 3 минуты)



Станция 3 «Знайки спорта»

На столах команд лежат карточки с буквами алфавита (рубашкой вниз), ручки. Один участник от команды вытягивает карточку с буквой, показывает её команде. Задача каждой команды за 1 минуту (назвать) как можно больше «слов» (по темам спорт и здоровье).

Станция 4 «Физкульт-Ура!»

1. С двумя мячами бежать до поворотного пункта и обратно, передав мячи следующему участнику.
2. "Меткий стрелок". Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать мячи. Участнику каждой команды вручается по одному мячу. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая больше забросит мячей.
3. Кто скорее докатит обруч до флажка.
У впереди стоящих игроков в руках обручи. По сигналу первые в колоннах катят обручи по направлению к стойкам, обегают их, возвращаются обратно и передают обруч следующим игрокам, а сами уходят в конец своей колонны. Остальные проделывают тот же путь. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.
4. «Посадка картофеля» (челночный бег).
На расстоянии 3–4 м от линии старта и далее разложены 2 обруча. В ближнем к старту лежат 3 малых мяча. Первый участник подбегает к первому обручу, берет 1 мяч и, подбегая ко второму, кладет его там. Затем возвращается, берет еще 1 мяч, бежит и кладет его в обруч, потом также третий мяч переносит в обруч. После этого передает эстафету касанием руки следующему участнику.

Станция 5 «Спортивные загадки»

За каждую правильную отгадку команде засчитывается очко.

1. У него два колеса
И седло на раме,
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами. (*Велосипед.*)

2. Ростом мал, да удал,
От меня он ускакал.
Хоть надут он всегда,
С ним не скучно никогда! (*Мяч.*)

3. Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (*Победа*)

4. Все лето стояли, зимы ожидали.
Дождались поры, помчались с горы. (*Санки.*)

5. Мчусь, как пуля, я вперед, Лишь поскрипывает лед.
И мелькают огоньки
Кто несет меня? (*Коньки.*)

6. На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (*обруч*)

Наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы, ребята, еще не раз захотите побывать в этой стране Здоровья, а может и переселитесь в неё жить. Пусть каждый ваш день будет наполнен здоровьем, радостью и полноценной жизнью.

Желаем вам расти, цвести,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

Маршрутный лист команды _____

№п/п	Подсказка	Кол-во баллов	Сумма баллов	Подпись
1	Здесь за партами сидим, Пишем, слушаем, молчим. Каждый день и каждый час Мы учиться ходим в...			
2	В этой комнате на полке Куклы, зайчики и волки. Мчится поезд по ковру, Малышей зовет в игру.			
3	Вы, Светлана, молодец Первая красавица Светить всегда, светит везде — Нелегкий это труд. Пускай же люди, как к звезде, Постоянно к Вам идут.			
4	Физкультура здесь у нас! На уроке целый класс. Кувыркались мы, скакали Классом всем в...	1 2 3 4		
5	Спортивные загадки			
6	Сумма баллов			

Маршрутный лист команды _____

№п/п	Подсказка	Кол-во баллов	Сумма баллов	Подпись
1	Вы, Светлана, молодец Первая красавица Светить всегда, светит везде — Нелегкий это труд. Пускай же люди, как к звезде, Постоянно к Вам идут.			
2	Здесь за партами сидим, Пишем, слушаем, молчим. Каждый день и каждый час Мы учиться ходим в...			
3	В этой комнате на полке Куклы, зайчики и волки. Мчится поезд по ковру, Мальшей зовет в игру.			
4	Физкультура здесь у нас! На уроке целый класс. Кувыркались мы, скакали Классом всем в...	1 2 3 4		
5	Спортивные загадки			
6	Сумма баллов			