**Квест-игра «Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни, формирование у детей убеждения о пользе здорового образа жизни, определение условий сохранения здоровья.

**Ход мероприятия:**

- Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

***-***Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”. Давайте уточним, что же такое здоровье? *(ответы детей)*

***-***Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

***-***Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания и т.д.).

- Сегодня мы проводим квест-игру  **«**Мы за здоровый образ жизни**».**

Для этого разделимся на две команды и выберем капитанов.

**№1. Станция «Азбука здоровья»**

У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье.

***Задание 1. Нужно собрать пословицы из предложенных слов и объяснить их смысл.***

1. «В здоровом теле - здоровый дух!».
2. «Залог здоровья - чистота!».
3. «Болен – лечись, а здоров – берегись!».
4. «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».

***Задание 2.*Конкурс «Анаграммы»**

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем. Кто быстрее?

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура
2. ДКАЗАРЯ – зарядка
3. ЛКАЗАКА – закалка
4. ЕНГИАГИ – гигиена
5. ЛКАПРОГУ – прогулка
6. ЭАКАБРОИ – аэробика

**№2. Станция «Берегите здоровье»**

Девиз: «Здоровье не купить, но можно сохранить»

***1 тема: «Термины здорового образа жизни»*** (За каждый правильный ответ команда получает 1 балл)

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию лекарственных и косметических средств? (Аллергия)

2. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (Болезнь)

3. Как называется состояние благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений? (Здоровье)

4. Как называется наука о чистоте человеческого тела и его здоровье? (Гигиена)

***2 тема:* «*Правильное питание»***

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (Сбалансированное питание)

2. Как называется тип питания, исключающий употребление животной пищи (мяса)

(Вегетарианство)

3. Как называется питание с ограничением тех или иных продуктов (Диета)

4. Как называется процесс, когда человек на определённый срок вообще отказывается от пищи? (Голодание)

5. Жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки (Вода)

***3 тема:* *«Факторы внешней среды»***

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач (Три метра)

2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей)

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? (Чаще надо бывать на воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек)

4. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида (плотная пластмасса, из которого делают посуду, жёсткие пакеты)? (При высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу)

5. Данный металл попадает в атмосферу из выхлопных газов автомобилей. При отравлении этим металлом поражаются нервная и кровеносная системы человека. (Свинец)

***4 тема:* «*Вредные привычки - путь к болезни»***

1. Почему курильщику трудно выучить стихотворение? (Ухудшается память)

2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)

3. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь и курение на органы пищеварения: желудок, поджелудочную железу? (Вызывает заболевания: гастрит, язву, рак)

4. Почему курение особенно опасно в подростковом возрасте? (Чем моложе, тем быстрее попадает в зависимость, задерживается умственное и физическое развитие человека, хуже учится, замедляется рост и т. д.

5. Алкогольный напиток, который негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга. От него человек медленно глупеет. При систематическом употреблении этого напитка в организме не остаётся ни одного здорового органа. (Пиво)

**№3. Станция «Физкультминутка»**

1. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить  «да» - вы громко хлопаете, а если  «нет», то топаете.

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

**2. Задание для капитанов команды**

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки. Команда должна отгадать, кого изобразил капитан.  
**Карточки:**  
1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.  
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.  
3. Изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

4. Изобразить голкипера (вратаря футбола), который упал от сильного удара мячом в лицо.

***Учитель:*** А сейчас продолжим наше путешествие.

**№ 4. Станция « Что мы едим?»**

Давайте проведём небольшое тестирование для получения информации о своём здоровье. Ответьте на вопрос - да или нет и посчитайте количество ответов «да».

**Тест «Твоё здоровье»**

У меня часто плохой аппетит (да, нет)

После нескольких часов занятий у меня начинает болеть голова.

Я часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

Я почти не занимаюсь спортом

В последнее время я немного прибавил в весе.

В детстве я часто и серьёзно болел.

У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ "да" поставьте 1 балл, подсчитайте количество баллов

**Результаты:**

1-2 балла - Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов - Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили основательно.

7-10 баллов - Как вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе:

Задумайтесь о своём образе жизни и выделите основные правила здорового образа жизни: правильное питание, здоровый сон, активная деятельность, отказ от вредных привычек.

**Немного о правильном питании**

При правильном питании снижается заболеваемость, поднимается настроение, повышается интерес к учебной деятельности.

Что мы пьём?

Поднимите руки, кто любит пепси-колу?

В 0.3 л. пепси содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки. В колу и пепси добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, головные боли, ослабление памяти и даже припадки. Кола содержит кислоту, которая разъедает эмаль зубов.

Газированная вода не утоляет жажду, а вызывает аппетит.

Что мы едим?

Поднимите руки, кто любит чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов. Никакой икры в чипсах нет - её вкус придают с помощью пищевых добавок. Эти добавки помечаются в сухариках, чипсах и других продуктах буквами Е.

А какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровыми?

Это фрукты, овощи, рыба, бобовые и зелень.

**№5. Станция «Вредные привычки»**  
(Правильный ответ приносит команде -1 балл.)  
1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)  
Комментарий: жевательная резинка вычищает только лишь жевательную поверхность зубов, а самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами с помощью жевательной резинки не очистишь! Лучшее средство борьбы с кариесом - зубная щетка.  
  
2. Правда ли бананы поднимают настроение? (да)  
Комментарий: настроение в первую очередь улучшают продукты, содержащие серотанин, который способствует выработке в организме эндорфинов или «гормонов радости». Это шоколад, сыр, мороженое, кофе, бананы, зеленые яблоки, виноград, орехи.  
Положительно действуют на настроение напитки, содержащие мяту, душицу, или мелису. Из зелени - салат, укроп, шпинат. Из ягод - черная смородина, клубника.  
  
3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? (да)  
Комментарий: морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов минеральных соединений. Морковь улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.  
Морковь является прекрасным заживляющим средством при язве желудка, и двенадцатиперстной кишки. Ее сок повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Он укрепляет нервную систему и, пожалуй, не знает себе равных для повышения энергии. К тому же этот сок крайне необходим нашим глазам для улучшения зрения.  
  
4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)  
Комментарий: нет ни одного безвредного наркотика, это как нет бесплатного сыра. В мире проведено огромное количество исследований, направленных на поиски пагубных эффектов даже самых безобидных на первый взгляд наркотических веществ (кстати, алкоголь и никотин тоже к ним относятся). Результат всегда был один: если не сразу, то через некоторое время вредное воздействие проявлялось.  
  
5. Правда ли, что отказаться от курения легко? (нет)  
Комментарий: никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные ни чудодейственные пилюли, ни медики.

**№ 6. Станция «Остановка»**

***Легенда «Где живет здоровье»*.** Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им грустно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали, решать … каким должен быть человек. Один из богов сказал «Человек должен быть сильным», другой сказал: « Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: « Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать самое главное, что есть у человека- его здоровье. Стали думать и решать- куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие- за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье нужно спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Но не каждый может найти и сохранить бесценный дар богов. Значит, здоровье человека спрятано и во мне, и в тебе, в каждом из нас.

**Подведение итогов**