**Классный час в формате квест-игры**

**«В мире здоровья»**

Автор-cоставитель:

Хисамова Гузель Ильфаковна

Методист

Казань, 2022

**Цель:** формирование представлений учащихся о рациональном питании и здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым,
* развивать творческие способности и познавательный интерес,
* воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:**

* маршрутные листы[*(Приложение 1)*](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/677169/pril1.docx),
* жетоны-смайлики (6 комплектов для каждой станции, с одной из букв на обороте: З, Д, О, Р, О, В, Ь, Е),
* Магнитофон

Дата проведения: 7 апреля – Всемирный день здоровья.

Перед началом квест-игры проводится общая линейка-старт.

Ход игры

**1. Старт игры: класс**

Внимание! Начинаем нашу квест-игру по станциям. Все задания на станциях будут связаны с темой «Здоровый образ жизни». Ведь здоровье – это главная человеческая ценность, которую необходимо охранять и укреплять.

Сейчас делимся на команды и выбираем себе капитана. Команда сейчас получит свой маршрутный лист, в котором будет указано, в каком порядке вам надо идти для выполнения заданий.

Каждая команда будет находиться на станции в течение 7-8 минут. Именно за это время вы должны будете успеть выполнить все задания  и получить жетон.

В игре действуют штрафные санкции, т.е. снимаются очки за шумное поведение на станциях и в пути, некорректное поведение. За этим будут наблюдать ваши сопровождающие.

Что бы начать игру, вам раздаем первый жетон (вручается жетон командам с буквой З)

**2. Станция «Правильное питание»**

Потребуется: Лист бумаги А4.

Инструктор: ребята, приветствую вас на станции «Правильное питание». Скажите мне, вы все соблюдаете правильное питание? Что означает питаться правильно. Ответы участников.

Задание 1.Напишите 10 продуктов начинающих на букву «А»

Задание 2. Напишите 10 вредных продуктов.

Задание 3. Назовите 10 продуктов из молока.

Оценивание: За каждое задание проставляется по 2 балла. По итогам вручает жетон командам с буквой Д.

**3. Станция «Спортивная»**

Потребуется: магнитофон, запись с ритмичной музыкой.

Инструктор: ребята, приветствую вас на станции «Спортивная». Скажите честно, кто каждый день делает зарядку? Чем она полезна?

Дети отвечают.

Верно, зарядка полезна и для тела, и для души! Сейчас я покажу вам полезные упражнения. Повторяйте за мной!

* + 1. Начнем с зарядки для глаз:
	1. Не поворачивая головы, перевести взгляд в левый нижний угол, в правый верхний, в правильный нижний, в левый верхний. Повторить 5-8 раз.
	2. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию плавно рисовать восьмерку в пространстве по горизонтали, вертикали, по диагонали.
	3. Зажмурить глаза, сосчитать до пяти, расслабить глаза и быстро-быстро поморгать.
1. «Физкультпривет!» (Слова сопровождаются движениями)

Раз, два – мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре –

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

1. Теперь каждый по очереди выходит в круг и показывает движение, которое остальные повторяют.

Оценивание: команда получает 5 баллов, если все активно участвовали в выполнении упражнений. По итогам в маршрутный лист выставляется балл. В конце вручает командам жетон с буквой О.

1. **Станция «Литературная»**

Потребуется: разрезанные пословицы, вопросы по викторине, вопросы для загадок.

Инструктор: ребята, а вы любите читать? Какую книгу читали в последний раз? Ответы детей.

**Задание 1.** Составь пословицы из слов. (Здоровье в аптеке не купишь. Болен – лечись, а здоров – берегись. Береги платье снову, а здоровье смолоду.)

Какие пословицы знаете вы?

**Задание 2.** Викторина «Угадай произведение»

1. В какой сказке К.Чуковского мальчик не хотел умываться и грязнулею остался?*(«Мойдодыр»)*
2. От какой нерадивой хозяйки убежала вся посуда и почему? *(Федора)*
3. Какого героя из сказки «Золотой ключик», заставляли мыть руки и чистить зубы? *(Буратино. А.Толстой «Золотой ключик, или Приключения Буратино»).*
4. Как прозвали девочку из стихотворения А.Барто с грязными руками, грязными ногами, лицом, утверждавшую, что это она так загорела? *(Чумазая. А.Барто «Девочка чумазая»)*
5. Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения? *(Бастинда. А.Волков «Волшебник Изумрудного города»)*
6. У какого героя Б.Заходера жутко разболелись зубы, потому что он их никогда не чистил? *(Крокодил. Б.Заходер «Ма-тари-кари»)*
7. Какой герой, и из какой сказки искупался сначала в молоке, затем в кипятке, а потом в воде студеной. И стал такой пригожий. *(Иван. П.Ершов «Конек-Горбунок»)*
8. Как зовут двух докторов в сказках Носова про Незнайку? *(Пилюлькин в Цветочном городе. Медуница в Зеленом городе)*
9. Кто изобрел «приторный порошок», который готовится следующим образом: надо взять немного шоколаду, немного конфет, добавить печенья, все истолочь и хорошенько перемешать. Средством против чего он является? *(Карлсон. Средством против жара)*
10. Какой старик-волшебник из сказки Лагина съел за 5 минут 43 порции мороженого и, естественно, заболел. *(Старик Хоттабыч)*
11. В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах. *(Д.Родари. Приключения Чиполлино).*

Оценивание: За каждый правильный ответ, 1 бал. В конце вручает жетон с буквой Р.

1. **Станция «Режим дня»**

Потребуются: листы формата А4 с заданиями на каждую команду.

Инструктор. Моя станция называется «Режим дня». Режим – это распорядок дел в течении дня. Ребята, скажите, что должно входить в режим дня? Дети отвечают.

Давайте проверим, все ли мы назвали?

Задание: в этом квадрате спрятан режим дня. Участникам нужно выписать все слова, которые относятся к режиму дня.

Всего слов 11: подъем, гигиена, зарядка, завтрак, занятия, обед, сон, прогулка, ужин, питание, рацион.

Оценивание: за каждый верный пункт режима – один балл. По итогам в маршрутный лист выставляется балл. В конце вручает жетон с буквой О.

**«Режим дня»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П** | **Г** | **И** | **Г** | **И** | **Е** | **Н** | **А** | **Ш** |
| **О** | **З** | **А** | **В** | **Т** | **Р** | **А** | **К** | **З** |
| **Д** | **А** | **З** | **А** | **Н** | **Я** | **Т** | **И** | **Я** |
| **Ъ** | **Р** | **О** | **С** | **П** | **Р** | **О** | **Г** | **У** |
| **Е** | **Я** | **Б** | **О** | **У** | **Ж** | **И** | **Н** | **Л** |
| **М** | **Д** | **Е** | **Н** | **М** | **Г** | **М** | **И** | **К** |
| **М** | **К** | **Д** | **Р** | **А** | **Ц** | **И** | **О** | **А** |
| **Г** | **А** | **П** | **И** | **Т** | **А** | **Н** | **И** | **Е** |

**6. Станция «Гигиена»**

Потребуются: изображение предметов гигиены, текст загадок.

Инструктор: Приветствую вас на станции царицы чистоты – Гигиены.

Задание 1. Один участник вытаскивает изображение и с помощью мимики показывает то слово, которое нарисовано на изображение. Остальные должны отгадать.

Слова: зубная щетка, мочалка, зубная паста, душ, мыло, расческа, порошок.

Задание 2.

Загадки про предметы гигиены:

1. Чистит зубы ловко, четко дважды в день – *зубная щетка.*
2. Ни микробов, ни бактерий ей не жалко, быстро смоет с нашей кожи их – *мочалка!*
3. К стоматологу ходить не будете вы часто, если зубы чистите с – *зубною пастой!*
4. Одеться чисто и опрятно – это каждому приятно. И рубашку, и носок отстирает *порошок!*
5. В ванной есть железный уж, принимайте чаще – *душ!*
6. Чтоб здоровье крепким было, умывайтесь только с – *мылом!*
7. Кожу головы, прическу в порядок приведет – *расческа!*

Оценивание: За каждый правильно отгаданный ответ, 1 балл. В конце вручает жетон с буквой В.

**Финиш игры: класс**

Вот и подходит к концу наша игра «В мире здоровья».

**Слово игрокам.** Какая станция вам понравилась больше всего? Какое задание было самым трудным? Самым простым? Оцените работу команды.

За рефлексию получите жетоны и от меня, я вам подарю сразу 2 жетона (с буквой Ь, Е).

**Слово сопровождающим.**Как вели себя команды?

Сдайте маршрутные листы. Вы показали хорошие знания, смекалку, умение работать в команде. Последнее испытание: переверните ваши жетончики, которые вы получали на станциях. На них буквы, соберите слово! (ЗДОРОВЬЕ)

Я поздравляю вас с победой в нашей квест-игре «В мире здоровья»! Наша игра подошла к концу, но думаю, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

Приложение №1

**Оценочный лист**

|  |  |
| --- | --- |
| Команда:  | Баллы |
| **Станция «Правильное питание»** |  |
| **Станция «Спортивная»** |  |
| **Станция «Литературная»** |  |
| **Станция «Режим дня»** |  |
| **Станция «Гигиена»** |  |
| **Итого:** |  |