



# Методическая разработка игры оздоровительной направленности «Спортивный квест»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №21 им. А.П. Сальникова  
пос. Звезда муниципального образования  
Ленинградский район

# **Методическая разработка игры оздоровительной направленности «Спортивный квест»**

Составитель: Порхоменко А.А., учитель физической культуры МБОУ  
ООШ № 21

Рецензент: Карпенко Е.П., методист МКУ ДПО ЦРО

ст. Ленинградская  
2023г.

## Пояснительная записка

В данной методической разработке представлена методика проведения воспитательного мероприятия, направленного на формирование культуры здоровья.

Важной составляющей для всей нации всегда есть и будет фактор здоровьесбережения, улучшение состояния физического и духовно-нравственного здоровья и как следствие качественное повышение уровня жизни.

Методическая разработка определяет значимость воспитания молодежи в стремлении к общественно-полезной и созидательной деятельности, в развитии здравоохранения, физкультурно-спортивного движения, популяризации и распространении здорового образа жизни.

Тема данного мероприятия является актуальной в настоящее время и связана с проблемами здоровья подростков в возрасте 13-15 лет. Методическая разработка и ее осуществление позволяют поддерживать концепцию увеличения популярности спорта и здорового образа жизни среди подростков. Они активно участвуют в различных проектах, которые направлены на поддержание мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни, используя современные информационные и инновационные технологии.

Мероприятие призвано способствовать формированию у детей осознанного отношения к своему здоровью и активному образу жизни.

Цель мероприятия: стимулирование детей к развитию осознанного интереса к здоровому образу жизни.

Задачи:

- способствовать развитию у обучающихся положительного отношения к своему физическому и психическому состоянию;
- обучить подростков принимать осмысленные решения о своих поступках и поведении, которые способствуют поддержанию и укреплению здоровья;
- помочь обучающимся развить способность осознанно выбирать действия и поведение, способствующие сохранению и укреплению их здоровья;
- сформировать заинтересованность и желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно, осознанно применяя их для активного отдыха, тренировки, повышения эффективности работы и укрепления физического состояния.

Форма проведения: спортивный квест.

Такая форма работы позволяет:

- заинтересовать обучающихся;
- детально отработать материал;
- мотивировать на победу;
- предоставляет шанс каждому участнику проявить свои способности в соревнованиях и продемонстрировать свою силу воли;
- позволяет каждому участнику выразить себя в соревнованиях и продемонстрировать свою моральную силу;
- открывает возможность для каждого участника проявить себя в состязаниях и доказать свои внутренние качества;

- даёт шанс каждому участнику показать свои моральные и волевые достоинства в соревнованиях;
- использовать приобретенные умения в повседневной жизни;
- использовать полученные навыки для облегчения повседневных задач.

В данной разработке подчеркнута важность и влияние здорового образа жизни. Мероприятие предназначено для учителей старших классов и педагогов дополнительного образования, которым необходима помощь в организации и проведении воспитательных спортивных мероприятий.

## **Игра оздоровительной направленности «Спортивный квест»**

**Цель:** развитие интереса к здоровому образу жизни, участию в спортивных и подвижных играх.

**Задачи:**

- прививать любовь к физкультуре и спорту;
- выявить индивидуальные способности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучить детей к здоровому образу жизни в игровой спортивной форме;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- побуждать к познавательно-исследовательской деятельности благодаря погружению в различные игровые ситуации;
- развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- научить детей работать в команде, подчиняться определенным правилам, развить чувства коллективизма и товарищества.

### **ИГРОВОЙ СЮЖЕТ**

Каждая команда получает маршрутные листы. Для проведения игры разработаны задания для 5 станций. Названия станций для прохождения испытаний даны в загадках. Командам необходимо разгадать загадку, чтобы определить место испытания. Выигрывает та команда, которая быстрее всех пройдет, все испытания и отгадает место расположение всех станций.

**Оборудование:** В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы, (приложение № 1), карточки – задания, таблички на двери кабинетов с названиями станций, реквизит на этапе (см. описание этапов).

**Участники игры:** В игре принимают участие 3 команды учащихся 5-8 классов. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено.

### **План мероприятия:**

1. Организационный этап.
2. Прохождение командами этапов игры
3. Подведение итогов.

### **Этапы игры:**

1. Спортивный зал
2. Кабинет музыки
3. Кабинет Здоровья
4. Спортплощадка
5. Библиотека

**Состав жюри на каждой станции:** формируется из числа учащихся старших классов, педагогических работников, получивших необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия.

**Определение победителя:** Команда на каждой станции выполняет все предложенные задания. Победитель - команда, которая правильно выполнит все задания, быстрее всех пройдет все испытания и отгадает место расположение всех станций.

В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды, так и сладкие призы и дипломы.

## **ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ**

*(выступление организатора конкурса)*

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале.

Сегодня мы с вами проведем спортивную квест-игру и выявим самых быстрых, ловких и смекалистых участников. Познакомимся с нашими командами-участницами игры. Поприветствуем команды. *Название команд и девиз.*

Для проведения квест-игры разработаны задания для 5 станций, которые вы, ребята, должны последовательно пройти:

1. Спортивный зал
2. Кабинет музыки
3. Кабинет Здоровья
4. Спортплощадка
5. Библиотека

Капитанам каждой команде я выдаю маршрутные листы – путеводители с указанной очередностью прохождения станций, но говорить поочередность станций мы вам не будем, вы должны угадать их, насколько правильно вы угадаете, настолько быстро вы пройдете испытание. На каждой из них вашу команду будет ожидать судейская бригада с заданиями, соответствующими тематике станции.

Победителем квест-игры станет команда, которая быстрее всех пройдет все испытания и отгадает место расположение всех станций.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

## **ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ**

### ***1. станция «Спортивный зал»***

***Загадка:*** Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.

***Задание:***

Девочки 5 человек – прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков 300раз)

Мальчики 5 человек – броски в баскетбольную корзину за 3 минуты (необходимо попасть 10раз)

5 человек – прыжок в длину с места (общее количество 8 метров)

5 человек – пресс за 30 секунд (общее количество 125 раз)

Отжимание – 5 мальчиков + 5 девочек (выполнить 125 раз)

При условии, если команда выполнила все действия и набрала необходимое количество баллов, судья разрешает перейти к нахождению следующей станции, отгадав загадку. Если команда не набрала необходимое количество баллов, то судья задает дополнительное задание.

## **2. станция «Кабинет музыки»**

*Загадка: Там песня льется*

*И музыка играет. Классической и популярной она бывает.*

**Задание:** спеть песню всем классом о спорте.

## **3. станция «Кабинет Здоровья»**

*Загадка: В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.*

**Задание:**

1. Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (**Вода**).
3. Как называется массовое заболевание людей. (**Эпидемия**)
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (**Режим**)
5. Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (**Кровь**)
7. Как называется наука о чистоте. (**Гигиена**)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (**Микроб**)
9. Добровольное отравление никотином. (**Курение**)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**).
11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?  
(**Таким образом, заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка**).
12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (**Витамин Д**).
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (**Сон**)
14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?  
(**Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах**)
15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (**Душ**).

## **4. станция «Спортплощадка»**

*Загадка: Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.*

**Задание:** бег 30 метров – выполняют 6 человек

Метание мяча 5 человек (общая сумма баллов или метров 125м)

Челночный бег 4 \*9 м 6 человек.



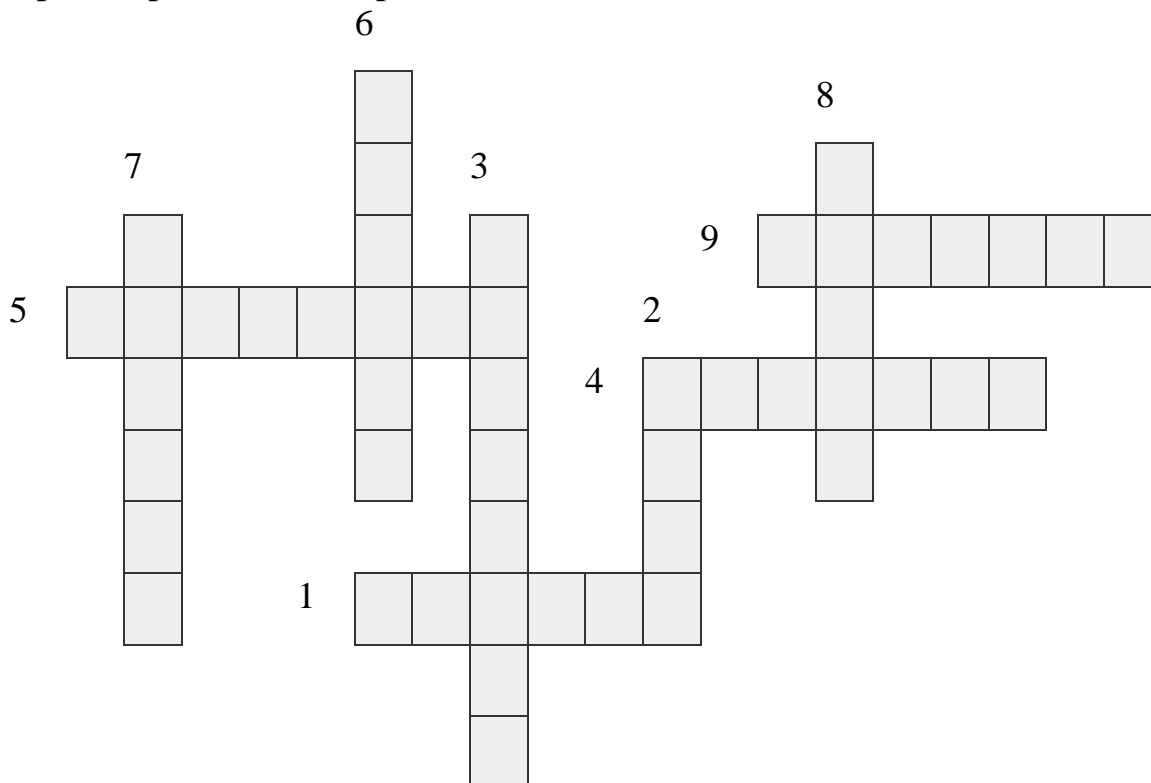
## 5. станция «Библиотека»

**Загадка:** Знания хранятся там. Очень много книг художественных и обучающих. Бежать к хранительнице надо.

**Задание:** Разгадать кроссворд и ответить на вопросы викторины.

**Задание:** По описанию определите, о каких видах спорта идет речь. Запишите слова – виды спорта в клетки кроссворда. Из букв в выделенных клетках составить словосочетание.

### Кроссворд «Виды спорта»



*По горизонтали:*

1. Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку.

4. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время.

5. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий.

9. Литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах.

*По вертикали:*

2. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары.

3. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах.

6. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.

7. Игра с клюшкой на льду.

8. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель.



## ОЛИМПИЙСКАЯ ВИКТОРИНА

1. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр?  
а) Россия; б) Греция; в) Англия; г) Китай.
2. Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?  
а) Соловей; б) Голубь; в) Ворона; г) Синица.
3. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?  
а) Россия; б) Греция; в) Англия; г) Китай.
4. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?  
а) Красный; б) Белый; в) Зеленый; г) Синий.
5. В какое время года проводятся Белые Олимпиады?  
а) Лето; б) Зима; в) осень; г) Весна.
6. Сколько метров в самой короткой легкоатлетической дистанции современных Олимпийских игр?  
а) 200; б) 100; в) 60; г) 30.
7. Сколько легкоатлетов одной команды принимают участие в олимпийском эстафетном забеге?  
а) 3; б) 4; в) 5; г) 6.
8. Какая олимпийская спортивная игра проводится в бассейне?  
а) гандбол; б) Водное поло; в) баскетбол; г) волейбол.
9. В каком олимпийском виде спорта используется сабля?  
а) Дзюдо; б) Фехтование; в) баскетбол; г) теннис.
10. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?  
а) Олимпийская деревня; б) Спортивное село;  
в) Городок рекордсменов; г) Чемпионская столица.
11. Какое из этих единоборств является Олимпийским видом спорта?  
а) Самбо; б) Дзюдо; в) Каратэ; г) Айкидо.
12. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?  
а) В Азии; б) В Австралии;  
в) В Америке; г) В Африке.

После испытаний сбор в спортивном зале, победитель определяется по нумерации прибытия к конечной точке (спортивный зал).

Подведение итогов, награждение.

### **Список используемой литературы:**

1. Умнова М.С. «Театрализованные мероприятия в школе линейки, праздники, вечера, сказки, игры. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008. – 253с.
2. М.В.Дубова, «Организация проектной деятельности младших школьников», М.: «Баласс», 2012г.
3. Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова, «Здоровьесберегающая деятельность», В.:Учитель», 2011г.
4. Т.М.Анохина, «Внеклассные мероприятия», В.: «Экстремум», 2004 г
5. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – 222с.
6. Развитие универсальных учебных действий / Под редакцией С.Г. Воровщикова, Н.П. Авериной. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 280 с.
7. <http://spb188school.ucoz.ru/ld/0/39>
8. <http://planeta.tspu.ru/files/file/1370923803.doc>
9. <https://questquest.net>

## Маршрутный лист

команда \_\_\_\_\_

<i>№ эта па</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Ответстве нные лица</i>
1	Там нет парт, но есть на чем сидеть.  Там можно играть и можно учиться.		
2	Там песня льется  И музыка играет.  Классической и популярной она бывает.		
3	В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.		
4	Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.		
5	Знания хранятся там.  Много книг художественных и обучающих.  Бежать к хранильнице надо.		

## Маршрутный лист

команда \_\_\_\_\_

<i>№ этапа</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Ответственные лица</i>
1	<b>Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.</b>		
2	<b>Знания хранятся там.  Много книг художественных и обучающих.  Бежать к хранильнице надо.</b>		
3	<b>Там песня льется  И музыка играет.  Классической и популярной она бывает.</b>		
4	<b>Там нет парт, но есть на чем сидеть.  Там можно играть и можно учиться.</b>		
5	<b>В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.</b>		

## Маршрутный лист

команда \_\_\_\_\_

<i>№ этапа</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Ответственные лица</i>
1	<b>В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.</b>		
2	<b>Там нет парт, но есть на чем сидеть.  Там можно играть и можно учиться.</b>		
3	<b>Знания хранятся там.  Много книг художественных и обучающих.  Бежать к хранильнице надо.</b>		
4	<b>Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.</b>		
5	<b>Там песня льется  И музыка играет.  Классической и популярной она бывает.</b>		