

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Росток»
муниципального образования
город-курорт Геленджик**

Принято
педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮЦ «Росток»
протокол №2
от «29» декабря 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ДЮЦ «Росток»
А.Ю. Москаленко
приказ от «29» декабря 2022г. №238



**Методическая разработка
интеллектуально-спортивной квест-игры
«В здоровом теле – здоровый дух»**

**Методическая разработка подготовлена по разделам
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Ступени спортивного мастерства»**

Авторы разработки:
Гончарова Елена Антоновна, методист;
Куделина Ольга Николаевна,
Дмитриев Василий Борисович
педагоги дополнительного образования

г-к Геленджик, 2022 г.

Пояснительная записка

1. Введение

Основной целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ступени спортивного мастерства» является формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности подростка с выработанными навыками здорового образа жизни. Представить себе гармонично развивающегося человека без осознания важности заботы о своем организме очень сложно. Быть здоровым – значит заниматься физическими упражнениями, соблюдать гигиенические нормы, правильно питаться, не иметь вредных привычек.

Задача каждого человека – сохранить и приумножить свое здоровье. Человек активен, полон сил и планов на будущее, если он чувствует себя здоровым, поэтому важнейшей задачей взрослых (педагогов и родителей) является формирование у детей и подростков навыков здорового образа жизни. Это поможет им вырасти активными, жизнерадостными людьми.

Вспомним, что в каждом возрасте у человека есть ведущий вид деятельности. Это то занятие, в процессе которого происходит рост, обучение, формирование личности, развитие всех навыков, знаний и умений. Для детей такой деятельностью является игра. Игра – это не только источник радости, но и средство обучения и закрепления приобретенных знаний, умений и навыков в течение учебного года. Одним из итогов учебного процесса является проведение квест-игры «В здоровом теле – здоровый дух», во время которой проверяются полученные учащимися знания разделов программы.

Цель создания методической разработки:

Методическая разработка составлена с целью популяризации основ здорового образа жизни, развитие комплексных механизмов привлечения внимания детей и подростков к сохранению здоровья посредством игры.

Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, учащимся общеобразовательных учреждений и их родителям.

Новизна данной методической разработки состоит в том, что в ней показаны игровые приемы повторения изученного материала с использованием современных гаджетов, а также Интернет ресурсов.

Актуальность данной методической разработки заключается в проведении интеллектуально-спортивной квест-игры, как одной из форм инновационной организации образовательной деятельности учащихся в учреждении дополнительного образования, так как она способствует развитию активной, деятельностной позиции детей в ходе решения игровых поисковых задач.

2. Основная часть

Цель игры: популяризация основ здорового образа среди учащихся объединений МБУ ДО ДЮОЦ «Росток», закрепление в ходе игры знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ступени спортивного мастерства».

Задачи:

1. Применять собственные знания, эрудицию и логическое мышление.
2. Проявить умение принимать решения в нестандартной ситуации в условиях ограниченного времени.
3. Обучать детей и подростков способам взаимодействия со сверстниками в командных играх.

План подготовки и проведения игры

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Рекомендации по проведению игры

Квест - игра проводится на спортивной площадке, лесной поляне, в спортивном зале. Игра проводится в конце учебного года (май) с учащимися объединений МБУ ДО «ДЮОЦ «Росток».

Возраст участников – 10-14 лет. Участники делятся на команды до начала игры. Количество участников зависит от количества команд. Численность команды 8 человек.

Продолжительность игры – 40-60 минут.

Оснащение игры – жетоны, маршрутные листы, карты местности проведения игры, карточки с заданиями.

На каждом этапе присутствует судья (помощник). Он сообщает условия выполнения задания, следит за работой команды, проставляет отметку о пройденном этапе и наличии ошибок при выполнении задания.

Начало игры

Игра начинается с изложения правил игры и ее хода. Командам раздаются маршрутные листы, которые укажут последовательность прохождения маршрута. Время нахождения команды на этапе – 5 минут. Как только заканчивается время, команда должна покинуть этап, даже если задание выполнено частично. О том, что время истекло, оповещает судья (помощник). Если команда подходит к этапу и видит, что там еще находится команда соперников, необходимо отойти в сторону и подождать.

На каждом из этапов квест-игры участникам будут выдаваться жетоны «Зожики». Их необходимо собрать как можно больше, чтобы в итоге игры получить за каждый жетон часть девиза – пазла «Нужно поддерживать

крепость тела, чтобы сохранить крепость духа», который необходимо будет сложить и с обратной стороны обнаружить карту расположения клада «Здоровяка».

Жетоны «Зожики» выдаются только при условии качественного выполнения задания этапа.

Ход игры

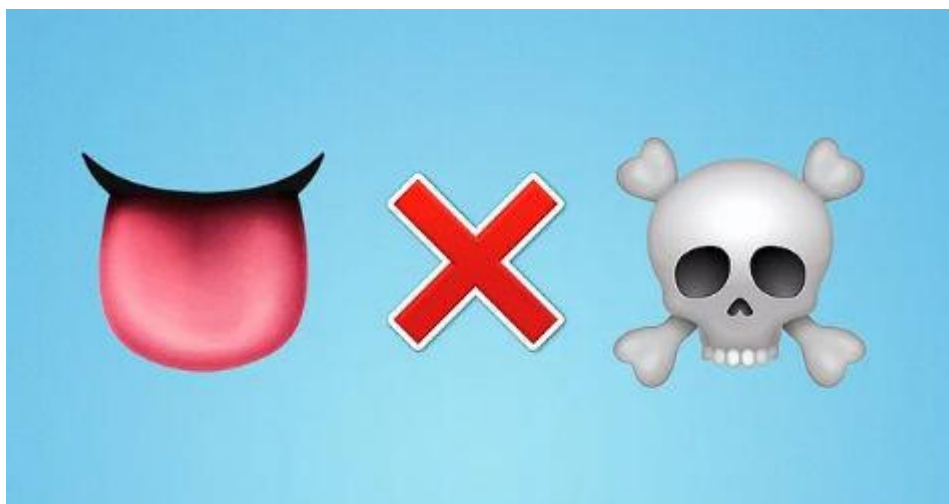
Добрый день! Мы рады приветствовать вас на нашей интеллектуально-спортивной квест-игре «В здоровом теле – здоровый дух».

Как вы думаете, что у человека самое дорогое? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Каждый из нас должен беречь и укреплять свое здоровье!

Сегодня вам предстоит пройти испытания, использовать знания, которые вы получили в ходе изучения программы «Ступени спортивного мастерства» и найти клад «Здоровяка». За каждое правильно выполненное задание вы будете получать «Зожики», которые помогут вам в выполнении итогового задания (жетоны вклеиваются в маршрутный лист по мере прохождения этапов).

И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

Задание 1. Это задание на смекалку и знание известных пословиц и поговорок. Мы зашифровали в эмодзи 4 известных пословиц и поговорок – попробуйте их угадать.



Язык без костей



Яблоко от яблони недалеко падает



Тише едешь, дальше будешь



Гусь свинье не товарищ

Команда, угадавшая все пословицы и поговорки в отведенное время, получает «Зожик» - жетон.

Задание 2. «Пословица о спорте»

9 частей пословицы нужно сложить так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте.

ТОТ	ТОМ	ЗАНИ
НАБИ	КТО	СПОР
МАЕТСЯ	СИЛЫ	РАЕТСЯ

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

Команда, угадавшая пословицу в отведенное время, получает «Зожик» - жетон.

Задание 3. Крокодил "ГТО" – изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкультурный комплекс ГТО:

- Бег
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Метание мяча
- Бег на лыжах
- Плавание
- Стрельба

Участники команды, по – очереди, вытягивают определение и изображают его. Остальные члены команды должны догадаться, что это.

На выполнение задания отводится 5 минут. Необходимо за отведенное время показать и угадать как можно больше дисциплин.

Команда получает «Зожик» (жетон), если угадано 8 и более дисциплин.

Задание 4 "Найди в Интернете"

На этом этапе участники игры должны отгадать номер телефона одного из судей. Узнать номер телефона можно в том случае, если правильно ответить на вопросы об истории Олимпийских игр.

Ответив на вопросы и узнав номер телефона судьи, участники звонят ему для того, чтобы узнать его местонахождение, используя навыки спортивного ориентирования.

При выполнении задания разрешается пользоваться Интернетом.

Вопросы:

1. Когда были учреждены зимние Олимпийские игры. Узнав дату, уберите первую цифру, а к последней прибавьте цифру 4.

Ответ – год учреждения зимних Олимпийских игр – 1924. Убираем цифру 1, а к последней прибавляем 4. Получается – **928**.

2. В каком году будут проходить очередные летние Олимпийские игры в Париже? Из вашего ответа возьмите первые две цифры.

Ответ - летние Олимпийские игры в Париже пройдут в 2024 году. Для отгадки нужно взять цифру – **20**.

3. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности в Афинах, стране родоначальнице Игр – Греции? Узнав дату, возьмите 2 и 3 цифры.

Ответ – первые Олимпийские игры современности состоялись в 1896 году в Афинах. Нужно взять цифры **8 и 9**.

4. Сколько раз состоялись Олимпийские игры в Великобритании?

Ответ – 3. Все летние. Нужна цифра **3**.

5. Через сколько лет проводятся зимние Олимпийские игры после летних?

Ответ – через 2 года. Нужна цифра – **2**.

6. За сколько лет до даты проведения соответствующих Игр определяется город, где пройдут очередные Олимпийские игры?

Ответ – не менее, чем за 7 лет до даты проведения Игр на специальной сессии МОК. Нужна цифра 7.

Полный ответ (номер телефона заносится в маршрутный лист 89282089327.

Команда, угадавшая номер телефона в отведенное время получает «Зожик» - жетон.

Задание 5 После звонка по угаданному номеру телефона, участники определяют местонахождение 5 этапа и соответственно судьи этапа. Судья проводит мини-викторину по разделу «Основы туристской подготовки» дополнительной программы.

Мини - викторина «Туристы – знатоки»

1. Почему туристы во время ходьбы дышат носом? – Меньше жажда

2. Для чего туристы делают канавки вокруг палатки? - Для стока воды на случай дождя

3. Чем дальше от спины отодвинут рюкзак, тем тяжелее его нести? Это верно? – Да.

4. Где в рюкзаке должны находиться самые тяжелые вещи? - Под лямками вверху.

5. Зачем перед походом спички покрывают парафином или лаком для ногтей? - Чтобы уберечь от влаги.

6. От чего лечит подорожник? - Останавливает кровотечение, применяется, если кто-то натер ногу, при укусе осы.

7. Вечерний ветер стих. Дым от костра поднимается столбом. К вечеру на траве появилась роса. Какая будет погода? - Хорошая, солнечная погода.

8. Ласточки и стрижи летают низко над землей. К чему это? - К дождю.

9. В какое время солнце находится на юге по нашим часам? - Около 13 часов.

10. Вам, конечно, приходилось видеть камни, поросшие мхом и лишайником. Как по таким камням узнать направление на север? - Мох и лишайник обычно покрывают северную часть камней (валунов).

Команда, ответившая на 8 и более вопросов в отведённое время, получает «Зожик» - жетон.

Задание 6 Это последний этап. Для получения приза осталось совсем немного – найти клад «Здоровяка». В этом вам помогут «Зожики». Вы получите столько подсказок, сколько заработали жетонов.

Судья на этапе выдаёт части карты.

На подсказках написан девиз – «Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа». Если девиз будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отметкой о месте, где находится приз (у каждой команды своя карта). Клад «Здоровяка» - это витамины.

Ребята, вот и закончилась квест – игра «В здоровом теле – здоровый дух». Отправьте свои селфи главному судье квест-игры. Их должно быть шесть.

Мы благодарим вас за участие. Будьте здоровы!

Подведение итогов и обсуждение игры

Используемая литература

1. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья. М. : Посвещение. 1991. 160 с.
2. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. М. : Просвещение. 1991. 64 с.
3. Гурин В.Е., Дегтерев Е.А., Дубровский А.А. Педагогика здоровья учащихся. Краснодар. 1993 г. 171 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва: «ВАКО», 2007.
5. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель», 2008.

