Кемеровская область Юргинский городской округ

Управление образованием Администрации города Юрги

ПРОЕКТ

**ЗОЖ – Квест**

Составители:

Анискина Елизавета Андреевна

МАОУ «Гимназия города Юрги»

11 А класс;

Генералова Анастасия Сергеевна

МБОУ «СОШ №6 города Юрги»

10 А класс.

2017 год

**Место проведения: спортивный зал или стадион школы**.

Площадка №1. «Здоровье всему голова» .

Расшифруйте ребусы.

Научное обоснование.

Развивает образное мышление, память, внимание и способствует созданию хорошего настроения.

Площадка №2. «Правила ЗОЖ»

Соберите пазлы по смысловому значению и узнаете пять правил Здорового Образа Жизни.

Научное обоснование.

Развивает моторику, образное мышление. Игровой вид деятельности способствует вовлечению в работу даже младших школьников и обеспечивает положительные эмоции.

Площадка №3. «Головоломка».

Даны вопросы в определенной последовательности. Ответом на вопрос является какое-то число. В свою очередь, каждое отгаданное число шифрует несколько букв в представленном ниже ключе. Задача участника:

**1)** Отгадать правильное число.

**2)** По этому числу выбрать соответствующую букву (только одну).

**3)** Таким способом отобрать нужные буквы, выстроить их, соблюдая последовательность, которая была соблюдена в вопросах соответственно.

**4)** Получить зашифрованное слово.

Ключ:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| А | Б | В | Г | Д | Е | Ё | Ж | З |
| И | Й | К | Л | М | Н | О | П | Р |
| С | Т | У | Ф | Х | Ц | Ч | Ш | Щ |
| Ъ | Ы | Ь | Э | Ю | Я |

Вопросы:

1. Количество лап паука (или первое из несуществующих чудес света). Ответ: 8
2. Порядковый номер водорода в таблице Менделеева. Ответ: 1.
3. Какой по счету закон Ньютона гласит: Ускорение тела прямо пропорционально силе, действующей на тело, обратно пропорционально массе этого тела и направленно в сторону действия силе. Ответ: 2.
4. Сколько кругов кровообращения у рыб? Ответ: 1.
5. Медиана года. Ответ: 6.
6. Всемирный день смеха. Ответ: 1.
7. ДЕНЬ Рождения А.С.Пушкина? Ответ: 6.

Искомое слово: ПИТАНИЕ.

Научное обоснование

Развивает образное мышление, память, внимание и интеллект.

Площадка №4. «Умники и умницы».

А мы огот ьтсе, ялд мевиж ыботч не огот, ялд миде ыботч ьтсе

Слова в высказывании Сократа: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить», написаны зеркально и переставлены местами. Участникам нужно догадаться об этом и записать высказывание в исходном виде.

Научное обоснование.

Развивает интеллект.

Площадка №5. «Все мы разные».

Информация для анализа:

1. Нормостеник обладает пропорциональной фигурой, он крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их массу и рельефность.
2. Астеник – человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мыщцп. У астеников ускорен обмен веществ, что также затрудняет процесс набора веса.
3. Гиперстеник имеет мощный костяк и, как правило, рыхлую мускулатуру. обладают округлыми формами, у них широкий скелет. Преобладает жировая масса над мышечной. Основываясь на этих описаниях выберите правильные ответы.

1. Каким типом телосложения обладает женщина, если обхват запястья составляет 18 см?

а) астеник; б) нормостеник; в) гиперстеник (+); г) антистеник;

2. Астеник - это

а) гармонично развитый человек;

б) человек худощавый с длинными конечностями (+);

в) А – образная фигура;

г) увеличенное количество жирового компонента

3. Какой тип фигуры является идеальным?

а) А; б) Х (+); в) Д; г) О;

4. Какая «буквенная» формула типа фигур верна?

а) А, О, Х, П, Т; б) Б, О, Х, А, И;

в) А, О, I, Х, Т (+); г) И, Т, Д, Х, П.

5. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

а) моральное здоровье человека;

б) физическое здоровье человека (+);

в) психическое здоровье человека;

г) социальное здоровье человека

Научное обоснование.

Тип нашего телосложения неизменен на протяжении всей жизни. Он определяет склонность к полноте или наоборот. Каждому типу нужна своя собственная, сугубо индивидуальная программа тренировок. Только она даст быструю и эффективную отдачу.

Площадка №6. «Юные диетологи».

Белки играют важную роль в нашем организме. Из них состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти.

Белки есть как в растительных, так и в животных продуктах питания.

Используя данные таблицы, рассчитайте количество белков в ужине человека, съевшего 100г брокколи, 50г форели (на пару), 45г гречневой крупы и 25г сыра «Чеддер».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукт | Количество белка на 100г продукта | Продукт | Количество белка на 100г продукта |
| Брокколи | 3,0 | Сыр «Чеддер» | 25 |
| Козье молоко  | 3,6 | Форель (на пару) | 17 |
| Гречневая крупа | 4,2 | Куриное яйцо (одно яйцо 50г) | 6 |

Брокколи – 3,0 г; Форель – 8,5 г; Гречневая крупа – 1,89 г; Сыр – 6,25;

Итого: 19,64.

Научное обоснование:

Дает представление о рациональном питании, помогает грамотно составлять меню.

Площадка №7. «Движение – жизнь!».

Занятие проводится под музыку В. Высоцкого «Утренняя зарядка».

Показать комплекс утренней гимнастики.

Научное обоснование

Гимнастика подготовит мышцы к нагрузке, растянет и приведет их в тонус, повысит сердечно-сосудистую активность, сведет к минимуму травмы и болевые ощущения. Данные упражнения помогут развить быстроту и координацию движений, увеличит силу, придаст рельефность телу, повысит выносливость организма, улучшит работу сердечно-сосудистой системы, а музыка поднимет настроение на весь день.

Площадка №8. «Мир освещается солнцем, а человек — знанием».

Закончить пословицу или поговорку.

1. От лежанья да сиденья... (хвори прибавляются).
2. Крепок телом – … (богат и делом).
3. Умеренность в еде целебнее, … (чем сто врачей).
4. Ничто так не вредит человеку, … (как безделье).
5. Лучше сто раз вспотеть, … (чем один заиндеветь).
6. На всякую болезнь… (зелье вырастает).

Загадки. Виды спорта.

1. Две рваные корзины,

Собирают урожай,

Высокие мужчины.

Какой вид спорта? Угадай! [Баскетбол]

1. Когда в горах снега навалом,

Лыжники соревнуются в… [Слалом]

1. С воротами играют, в мяч.

Догоняют друг друга вплавь. [Водное поло]

Научное обоснование.

Пословицы и поговорки были актуальны во все времена. Это выдающееся наследие наших предков. В этих небольших высказываниях хранится народная мудрость, способная раскрыть суть многих важных вещей. Пословицы и поговорки как невидимые учителя наставляют, говорят о важности здорового образа жизни.

А для того, чтобы отгадать загадку, нужно не только уметь наблюдать и пользоваться воображением, но и умение анализировать и сопоставлять факты. Загадки являются хорошим способом развить интеллект и творческое мышление. Задача загадок заключается в том, чтобы не только познакомить ребят с различными видами спорта, но и увлечь, заинтересовать.

Площадка 9. «Улица «Кроссвордная»».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1. | Х | Л | О | **Р** | О | Ф | И | Л | Л |  |  |
|  |  |  | 2. | Б | **Е** | Л | К | И |
|  |  |  |  | 3.  | **Ж** | Е | Л | Е | З | О |
|  |  | 4. | А | В | **И** | Т | А | М | И | Н | О | З |
|  |  | 5. | Л | А | **М** | И | Н | А | Р | И | Я |  |
|  |  |  | 6. | З | **Д** | О | Р | О | В | Ь | Е |  |
| 7.Г | И | Г | И | Е | **Н** | А |  |  |  |  |  |  |
|  | 8. | З | А | Р | **Я** | Д | К | А |  |  |  |  |

1. Зеленый пигмент растений. При его участии осуществляется процесс фотосинтеза.
2. Полимеры, мономерами которых являются аминокислоты. В организме выполняют самые различные функции.
3. Элемент, используемый организмом для кроветворения и получаемый из мясных продуктов. Его недостаток может стать причиной малокровия.
4. Состояние глубокого дефицита какого-либо витамина.
5. Бурая морская водоросль. Содержит в себе высокую концентрацию йода. Многие ее виды употребляют в пищу. 30 грамм этой водоросли полностью покрывают суточную потребность йода в организме.
6. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.
7. Наука о влиянии физических, биологических и социальных факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Разрабатывает меры предупреждения заболеваний.
8. Комплекс упражнений, способствующий переходу организма от сна к бодрствованию и повышению работоспособности.

Научное обоснование.

Улучшается усвоение нового материала без перегрузок и без принуждения детей к этому. Появляется мотивация ребенка к получению знаний путем возможности проявить себя за счет соревновательного духа. Отгадывание кроссворда позволяет использовать все уровни усвоения знаний: от воспроизводящей деятельности к главной цели – творческо-поисковой деятельности.

Площадка №10. «В здоровом теле – здоровый дух».

Участвуют две команды. Участники обеих команд надувают шары. Попарно поддерживают их в воздухе, подбрасывая вверх до финиша, попутно стараясь лопнуть шарики соперников.

Научное обоснование.

Развивает двигательную активность и способствует развитию координации движений.

Площадка №11. «Смекалка нужна, и закалка важна».

Задание: собрать из кубиков слово «ЗДОРОВЬЕ».

Участвуют две команды. У каждой команды есть зонтики и водные пистолеты. Один участник несет кубик с буквой, второй защищает его зонтиком от соперника, стреляющего из водного пистолета. Третий участник команды старается попасть в противника, несущего букву.

Научное обоснование.

Повышение двигательной активности, способствует водному закаливанию.