***Игра – «Наше здоровье в наших руках»***

***Своей целью игра ставит:***

* ***систематизацию и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни, спорту, физической культуре;***
* ***приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по новой инфекции covid-19 и ЗОЖ;***
* ***формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;***
* ***содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;***
* ***формирование умения работать в группе.***

**ИГРОВОЙ СЮЖЕТ**

Каждая команда выбирает Логотип, который будет сопровождать ее в течение игры. Команда получает в соответствии своего Логотипа первое задание и стартует к месту первого испытания, если задание не выполнено, судья задает дополнительные вопросы, которые помогут команде отгадать место первого испытания. На каждой стации команда должна найти лист с заданием, который подскажет куда двигаться дальше. Выигрывает та команда, которая первая пройдет все испытания и отгадает место расположение всех станций.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

**1. Формирование команд.** Количество команд в игре не должно превышать количества станций. Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено.

**2. Подготовка реквизита.** Маршрутные листы, в нашем случае задания (приложение № 1), таблички на двери кабинетов с названиями станций, реквизит на станции (см. описание станций).

**3. Подготовка судей на станциях.** Судьями могут быть учащиеся старших классов, педагогические работники, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия.

**4. Подготовка наградного фонда.** В качестве наград - сладкие призы и дипломы.

**ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ**

**(выступление главного судьи конкурса)**

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

На каждой из них вашу команду будут ожидать станционные распорядители с заданиями, соответствующими тематике станции. Путеводителем по стране вам будут служить маршрутные листы 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.

Всем удачи!

**ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ**

***1 станция « Спортивное поле».***

**Задание:**

Почему вирус [2019-nCoV](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F2019-nCoV) имеет такое название?

***Задание:***

Девочки 5 человек – прыжки через скакалку за 30 секунд.

Мальчики 5 человек – удары по футбольным воротам за 3 минуты.

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

5 человек – пресс за 30 секунд (суммируется общее количество).

При условии, если команда выполнила все действия и набрала необходимое количество баллов, распорядитель разрешает заняться нахождением следующей загадки. Если команда не набрала необходимое количество баллов, то распорядитель задает дополнительное задание.

***2 станция « Медицинский кабинет».***

***Задание:***

Кто может заразиться коронавирусом?

***3 станция « Библиотека».***

**Задание:**

Что надо делать, если Вы обнаружили у себя симптомы коронавируса?

 ***Задание:***

Разгадать кроссворд и ответить на вопросы.



**По горизонтали:**
1. Один из видов лыжного спорта, в состав которого входит несколько дисциплин: лыжная акробатика, ски-кросс, могул, хафпайп, слоупстайл. Первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики. *(****фристайл****)*
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам. *(****бобслей****)*
3. Один из самых популярных видов гимнастики. Бывает трех видов: прыжковая, парная и групповая. *(****акробатика****)*
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные. *(****альпинизм****)*
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах. *(****плавание****)*
**По вертикали:**
1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный. *(****кросс****)*
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника. *(****фехтование****)*
3. Зимний вид спорта, в котором соревнования проходят на льду. Участники двух команд поочередно "катят" снаряды в сторону «дома» - нарисованной на льду мишени. Главная задача – как можно точнее поразить мишень. *(****кёрлинг****)*
4. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары. *(****бокс****)*
5. 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. *(****биатлон****)*
6. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель. *(****дартс****)*



**ВИКТОРИНА ЗОЖ**

**Какие меры по профилактике коронавируса существуют?**

***(Соблюдение правил личной гигиены, сокращение посещения общественных и людных мест)***

**На сколько дней должны быть изолированы люди, прибывшие из стран с неблагополучной эпидемиологической ситуацией?**

***(14 дней)***

**Могут ли родственники зараженного коронавирусом посещать его в больнице?**

***(Нет)***

**Назовите средства индивидуальной защиты от вируса?**

***(Маски, респираторы, перчатки, дезинфицирующие средства)***

 **На каком расстоянии должны находиться люди в период эпидемии?**

***(1 – 2 метра)***

 **Как часто надо менять маску?**

***(через 2 часа)***

**Можно ли повторно заразиться коронавирусом?**

***(да)***

**Кто может заразиться коронавирусом?**

***(животные и люди)***

**Что из перечисленного входило в программу первых Олимпийских игр современности?**

а) Городки; **б) Перетягивание каната;**

в) Домино г) Прятки.

**Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

**а) Олимпийская деревня**; б) Спортивное село;

в) Городок рекордсменов; г) Чемпионская столица.

**Какое из этих единоборств является Олимпийским видом спорта?**

а) Самбо; **б) Дзюдо**;

в) Каратэ; г) Айкидо.

**В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?**

а) В Азии; б) В Австралии;

в) В Америке; **г) В Африке**.

**В какой стране прошли летние Олимпийские игры в 2012 году?**

**а) В Англии**; б) В Швеции;

в) Во Франции; г) В Австрии.

(В Лондоне.)

***4 станция « Спортивный зал»***

**Задание:**

Какой подручный материал может быть использован в качестве шины?

**(Кусок доски)**

***Задание:***

Бег 50 метров по кругу – выполняют 6 человек.

Метание мяча 5 человек в цель (общая сумма).

***5 станция « Кабинет врача»***

**Задание:**

1. Что можно использовать в качестве импровизированного кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

**(Закрутку из полосы материи)**

2. В какое время года требуется указать время наложения жгута?

**(В любое время года)**

3. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?

**(Вода).**

4. Как называется массовое заболевание людей?

**(Эпидемия)**

5. Как называется, одним словом, рациональное распределение времени?
**(Режим)**

6. Тренировка организма холодом.
**(Закаливание)**

7. Какая жидкость переносит в организме кислород?
**(Кровь)**

8. Как называется наука о чистоте?
**(Гигиена)**

9. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.
**(Микроб)**

10. Добровольное отравление никотином.
**(Курение)**

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. М*ожно 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).**

***6 станция « Спортивный зал».***

**Задание:**

**Назовите средства индивидуальной защиты от вируса?**

***(Маски, респираторы, перчатки, дезинфицирующие средства)***

 ***Задание:***

Отжимание – 5 мальчиков + 5 девочек (выполнить за 30 сек.)

Броски набивного мяча на дальность 5 человек (общее количество метров)

После испытаний сбор в актовом зале, победитель определяется по нумерации прибытия к конечной точке. Подведение итогов, награждение.