

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
« Приангарский политехнический техникум»

**Программа внеклассного  
мероприятия  
«День Здоровья в стиле «Квест»»**

для студентов 1-ых курсов

Составила: преподаватель  
физической культуры  
Г. В. Романенко

2020 г., г. Козьмодемьянск

## День Здоровья в стиле «Квест»

**Цель:** пропаганда физической культуры и спорта, формирование общей культуры и здорового образа жизни; укрепление здоровья и профилактика вредных привычек; воспитание чувства коллективизма и здорового соперничества; общения со сверстниками и сотрудничества в условиях соревновательной и оздоровительной деятельности.

**Задачи:** развивать и совершенствовать быстроту двигательной деятельности, общей выносливости, мозговой активности.

**Участники:** в мероприятии принимают участие студенты 1-го курса, кураторы групп, студенты 3 курса.

**Подготовительный этап:** подготовить спортивную площадку к проведению мероприятия, назначить ответственных на этапах. В роли судей и ответственных на этапах выступают преподаватели и студенты 3 курса.

**Инвентарь:** секундомер, свисток, ворота, клюшка, шайба (3 шт.), мячи (3шт.) для метания, флажки, конусы, таблички с названием этапа, санки.

### Программа мероприятия

На стадионе звучит песня «Двочка», группа «Про спорт»

#### **Ведущий 1(преподаватель)**

Уважаемые педагоги, студенты, участники нашего мероприятия!

Мы приветствуем вас на «Дне Здоровья». Сегодня наши соревнования пройдут в стиле «квест». Мы посоревнуемся в силе, ловкости, сообразительности и дружбе. Все вы знаете, как полезно заниматься физкультурой и спортом, как необходимо закаляться, делать зарядку, гулять на свежем воздухе.

#### **Ведущий 2(преподаватель)**

В спортивном мероприятии будут участвовать студенты 1 курса.

#### **Ведущий 1(преподаватель)**

«День Здоровья» проводится в стиле «Квест».

Мы видим, что все группы команды готовы начинать наше мероприятие!

Во время проведения состязаний необходимо соблюдать правила «Квеста». А именно: на каждом этапе должна находиться 1 группа, а после выполнения задания переходить на следующий этап. Все студенты могут по желанию выбирать этап, но обязательно пройти все пять. Для определения победителей зачет проводится по 10 участникам.

Желаем вам удачи, хорошего настроения, положительных эмоций и высоких достижений!!!

**Ведущий** приглашает капитанов команд получить маршрутные листы.

Участники мероприятия с кураторами проходят на свои этапы.

### **1 этап «Зарядка»**

На этом этапе студенты выполняют под музыку с инструктором гимнастические упражнения. Критерии оценки: массовость, активность, качества выполнения. (максимально 5 баллов)

### **2 этап «Снайпер»**

Каждый участник имеет 3 попытки попасть в цель с расстояния 5 метров, одно попадание оценивается в 1 балл. Все баллы суммируются.

### **3 этап «Лабиринт»**

Поочередно пройти по лабиринту по одному участнику, и так – пока все 10 участников ни пройдут. Побеждает команда с наименьшим временем прохождения всех участников.

### **4 этап «Хоккей»**

Участникам выдается клюшка и шайба. Необходимо забить шайбу в ворота. Всего 3 попытки, за каждую забитую шайбу дается 1 очко. Все забитые шайбы группы суммируются.

### **5 этап «Санки»**

На этом этапе необходимо за определенное время (3-5 мин) перевезти как можно больше участников до заданного места и обратно. За каждого перевезенного команда получает 1 очко.

### **Заключительный этап:**

По окончании «Квеста» осуществляется подведение итогов и награждение участников грамотами и сладкими призами.