

Квест-игра «Мы выбираем ЗОЖ»

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ВНЕКЛАССНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ОБЖ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Виктор Сафронов, преподаватель-организатор ОБЖ, государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Кольский транспортный колледж»

Основными целями этого интегрированного занятия являются формирование установок здорового образа жизни, лидерских качеств и организаторских способностей, умения работать в коллективе. Кроме того, квест-игра воспитывает у молодых людей ответственность за здоровье свое и своих близких.

Опыт организации

В проведенной в нашем колледже квест-игре принимали участие студенты 1–2-х курсов. Руководство и проведение осуществлялось мною, а также преподавателями физической культуры Дарьей Тимашковой и Анной Спиркиной. Помощь в проведении нам оказывали другие педагоги нашего колледжа.

Нами был составлен сценарий мероприятия с учетом возрастных особенностей и в соответствии с целями воспитательной работы. Мы одновременно провели работу по организации обучающихся. Ребята проявили активность, самостоятельность и инициативу в подготовке к занятию, отработке практических навыков, составлению команды от каждой группы (до восьми человек в команде, включая капитана).

Судейство обеспечивала судейская коллегия. Ее штатный состав включал в себя руководителя (общее руководство), председателя жюри, судейскую бригаду (судьи на этапах), секретаря. В судейскую коллегия входили преподаватели, мастера производственного обучения и другие специалисты, включая представителей администрации колледжа. Поименный состав мы объявили непосредственно перед началом соревнований. Также обращаю внимание на то, что персональный состав судейской коллегии определялся на каждый этап отдельно.



Студенты на квест-игре

Руководитель мероприятия имел право вносить изменения в правила соревнований прямо по ходу соревнований. В спорных ситуациях его голос являлся решающим.

В качестве оборудования нами использовались, помимо канцелярских принадлежностей, бинты широкие и узкие, жгут кровоостанавливающий, носилки, скамейки гимнастические, баскетбольный мяч и другие аксессуары в соответствии с тематикой этапов.

Далее приведен краткий сценарий мероприятия.

По «тропе здоровья»

Построение команд, капитаны впереди.

Преподаватель. Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Об этом мы с вами постоянно говорим на уроках ОБЖ, а на уроках физкультуры тренируем свое тело, играем в спортивные игры.

Многие считают, что здоровый образ жизни – это питание по часам, скрупулезный подсчет калорий, изнуритель-

ные тренировки, ранний отход ко сну и ранний подъем.

Так оно и есть на самом деле, только это далеко не все. Здоровый образ жизни включает в себя и многое другое, что нужно обязательно выполнять, если хочешь жить подольше и болеть поменьше. Все дело в том, что здоровье не приходит само по себе и не остается как «бесплатное приложение» – его нужно заработать трудом, усилиями воли, постоянными тренировками и закаливаниями. Особенно важно, чтобы адекватные физические нагрузки были ежедневными, а питание – здоровым.

Это, конечно, нелегко, но, поверьте, оно того стоит. И никто это не сделает за вас, потому что здоровье каждый создает себе исключительно собственными усилиями. Как гласит старая истина, здоровье не купишь ни за какие деньги, его легко утратить, но трудно вернуть.

Сегодня мы с вами приобщимся к здоровому образу жизни и убедимся в том, что это еще и очень увлекательно. Вам предстоит пройти несколько этапов и выполнить множество самых неожиданных заданий.

* Материал прислан на конкурс «День гражданской обороны», проводимый корпорацией «Российский учебник», журналом «ОБЖ» и Всероссийским детско-юношеским общественным движением «Школа безопасности».