

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества Усманского муниципального района
Липецкой области»

Сценарий

Квест – игра

по формированию здорового образа

жизни

«Вместе все преодолеем»

Разработала:

педагог дополнительного

образования

Петрухина Светлана Михайловна

2021

Возраст детей: 6-8 классы

Цель: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

Задачи:

- активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычках;
- способствовать развитию кругозора, смекалки, ловкости учащихся;
- воспитывать дружеские взаимоотношения, способствовать сплочению коллектива.

Материалы и оборудование:

- мультимедиа проектор, экран, компьютер, презентация
- маршрутные листы, карточки, таблицы, предметы для игр и заданий

План подготовки и проведения игры:

1. Составление сценария; подготовка презентации.
2. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
3. Подготовка вопросов и ответов.
4. Выбор помощников квеста, формирование команд игроков.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Игровая площадка, участники:

- Квест-игра проводится в помещении Центра творчества или на базе школы.
- Участники делятся на команды в начале игры.
- На каждом этапе в роли ведущих (помощников) выступают старшеклассники. Помощники сообщают условия выполнения заданий, отслеживают, как команда работает, проставляют отметку о пройденном этапе и качестве выполнения заданий этапа.

Правила игры:

1. Участникам сообщаются правила игры, раздаются маршрутные листы. Все указания помощников должны выполняться.
2. На каждом этапе квест-игры каждая команда за правильно выполненное задание получает один элемент пазла.
3. Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать все элементы пазла.

Ход игры

Участники делятся на 2 команды. При входе в зал выбирают жетоны разного цвета. (Красный жетон – садятся на левый ряд; желтый – на правый ряд).

Ведущий.

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а значит, желаю здоровья.

По каким признакам можно определить, что человек здоров?! *Отвечают.*

- Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни? *Отвечают.*

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здравье!

Я рада видеть вас на квест-игре под названием «Вместе все преодолеем!»

Команды будут перемещаться по творческим площадкам согласно **маршрутному листу.**

На каждом этапе квест-игры вас будут ждать мои помощники с заданиями, выполнив их задания, отправляетесь на следующую площадку.

Обратите внимание, все площадки расположены на 2 этаже; в трех кабинетах, они обозначены.

За верно выполненное задание на этапе, вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания.

Выигрывает та команда, которая первая выполнит все задания; из пазлов соберет картину, прочитав главные слова.

На выполнение задания и переход от пункта к пункту дается не более 10 минут.

1. Площадка «Старт»; «Зарядка»

1 площадка общая для всех, находящихся здесь. Называется «Старт».

Для того, что бы начать нашу игру необходимо

- Дать название командам, но название мы будем не придумывать, а отгадывать. У нас получилось 2 команды, теперь слушаем загадки.

1. Болеть мне некогда друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И я собою очень горд,

Что дарит мне здоровье... (Спорт)

2. Что дороже золота? (Здоровье)

- Команда выбирает капитана (Бейджик для капитанов)

Прежде, проведем «Зарядку».(музыкальная игра)

Молодцы! Вы получили заряд бодрости! Я вручаю вам первый элемент пазла. Вот вам маршрутные листы! Отправляйтесь по своим маршрутам!

2. Площадка «Спортивная» + Островок «Здоровья» + «Режим дня»

Проводятся веселые конкурсы:

1. Меткий «стрелок». (сколько шариков попадет в корзину).
2. Разделиться на пары. Стать спиной друг к другу. Каждая пара приседает, стоя спинами друг к другу и зацепившись руками за спиной.
3. Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта.

Виды спорта: Биатлон; Фигурное катание; Прыжки с шестом; Синхронное плавание

Игра Островок «Здоровье»

Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. (З – зарядка , Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда).

Режим дня школьника

Задание: расположить в нужном порядке пункты режима дня (ПОДЪЕМ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПОСЕЩЕНИЕ КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СОН)

Вопрос: Зачем нужно соблюдать режим дня?

3. Площадка «Блицтурнир» + «Вредные привычки»

Установка: Мы хотим, чтобы вынаучились укреплять свое здоровье, а в этом деле нет мелочей, как нет их в нашем конкурсе, самом стремительном – «Блицтурнире».

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
2. Как называется недостаток витаминов в организме человека? (Авитаминоз)
3. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
4. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
5. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь)
6. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

7. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия)
8. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)
9. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржами)
10. 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).
11. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)
12. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)
13. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).

«Вредные привычки»

Что можно назвать вредными привычками?

(алкоголь, курение, наркомания, переедание, долгое сидение у компьютера и телевизора, игромания, интернет-зависимость, лень, неряшливость, привычка грызть ногти, употребление нецензурных выражений...)

Тест «Вредные привычки»

ЗАДАНИЕ: ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

1. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (Легкие или почки.)
2. Продолжи: «Пьянство – верный спутник (хулиганства или веселья)
3. Продолжи: Капля никотина убивает (лошадь или муху.)
4. Напиток, который может погубить и семью и жизнь. (Водка или кока-кола.)
5. Слабоалкогольный напиток, который многие люди считают безвредным. (Пиво или квас.)
6. Какой цвет зубов у курильщиков? (Желтый или белый.)
7. Продолжи: Много вина- мало (ума или денег)
8. Что происходит с людьми, когда они курят, употребляют алкоголь, напитки, принимают наркотики? (Прибавляется здоровья или деградация личности – то есть утрата положительных качеств человеческой личности)

4. Площадка «Юный пропагандист»

Задача: оформить плакат, в котором отражается пропаганда Здорового Образа Жизни. Название плаката «Это ЗОЖ!» Время на выполнение задания 7 минут. Представление плаката.

5. Площадка «Ритмичная»(ФЛЕШМОБ)

Вам необходимо под музыку придумать 4 движения и всем вместе станцевать. (1 минута на обсуждение. Все выстраиваются. Звучит музыка. Показывают движения по очереди. Вперед выходит 2-3 человека из 1 команды, показывают движения, остальные повторяют. Приглушаю музыку – меняемся!

Ведущий. Вы молодцы! Красивые движения! Команды получают последний элемент пазла. Приступайте к выполнению заключительного задания: собрать из пазлов картинку и приклеить ее на лист бумаги.

Прочитаем вместе, какая фраза получилась! (МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ)

Итог.Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас желаю быть сильным и здоровым! Вместе мы все преодолеем!Благодарим вас за участие. До новых встреч!



Игра «Зеленая аптека»

Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».
В ней представлены растения. Для здоровья их значения.
Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

1. Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2. У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно.

Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить.

НОССА (СОСНА)

3. Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

ЗОЖ - ЭТО:



**правильное
питание**



**занятия
спортом**



**здоровый
сон**



**отсутствие
вредных привычек**



закаливание



**своевременная
профилактика
здоровья**





Мы, за здоровый
образ жизни!