

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР  
ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН  
(МБОУ ДО ЦДТ МО ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН)

**Сценарий**  
**квест-игры «Будь с нами — будь здоров!»**

**Цель:** формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни

**Участники:** обучающиеся творческих объединений «Задоринки», «Лаборатория бумагопластики», «Перворобот НХТ», «Мастерская рукоделия», «Юный художник», «Мультипликация».

Составитель:  
Рыбалко О.Н.,  
педагог-организатор  
МБОУ ДО ЦДТ  
МО Павловский район

ст. Павловская  
2024 год

**Ведущая:** Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре под названием «Будь с нами — будь здоров!»

Что может быть всего дороже в современном мире - в век технического прогресса и развития космических технологий? *(Ответы детей)*

Конечно же, здоровье! Здоровье — это главная ценность в жизни человека. Человек, страдающий каким-либо недугом, вряд ли сможет воплотить в жизнь свои мечты. Быть здоровым – естественное желание человека. Рано или поздно каждый начинает задумываться о своем здоровье.

Многим знаком роман Роберта Стивенсона «Остров сокровищ» о приключениях, связанных с поиском сокровищ, спрятанных пиратом Флинттом на необитаемом острове. Ребята, вы знаете, что коварные враги похитили наше сокровище, наш клад. Сейчас вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад!

Суть игры заключается в движении по установленному маршруту-карте, где на каждой станции выполняя задания, вы будете получать элементы пазла. На выполнение задания на каждой станции вам дается 5 минут.

Пройдя все станции мы с вами встречаемся на станции «Финиш», на которой вы собираете единый пазл. Он поможет вам найти клад.

И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи. И так начнем!

*Представление команд.*

Заданий будет несколько, поэтому быстро справиться может только самая дружная команда, работающая на общую цель. Капитаны команд пройдите за маршрутной картой.

*Капитаны получают маршрутные карты.*

Желаю всем удачи!

### **1. Станция «ЗОЖ»**

Команде необходимо ответить правильно на команде вопросы теста.

*Дети получают элемент пазла за 8-9 правильных ответов*

#### **1. Какие ягоды используют во время простуды?**

- 1 – Ежевика
- 2 – Клубника
- 3 – Арбуз
- 4 – Клюква

#### **2. В какое время года лучше всего закаляться?**

- 1 – Зимой
- 2 – Летом

3 – Весной

4 – Осенью

**3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?**

1 – Крапива

**2 – Подорожник**

3 – Зверобой

4 – Ромашка

**4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?**

1 – Качели

**2 – Гантели**

3 – Блины

4 – Кегли

**5. Какая жидкость переносит в организме кислород.**

1 – Плазма

**2 – Кровь**

3 – Лимфа

4 – Вода

**6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:**

1 – 3-4 часа

**2 – 8-9 часов**

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

**7. Какая из привычек является полезной?**

1 – Грызть ногти

2 – Спать до обеда

**3 – Утренняя зарядка**

4 – Долго играть в компьютер

**8. Какой овощ полезен для зрения?**

1 – Капуста

2 – Редис

**3 – Морковь**

4 – Чеснок

**9. Что означает слово «Витамин»**

1 – Радость

**2 – Жизнь**

3 – Здоровье

4 – Польза

## 2. Станция «Ум да здоровье дороже всего»

Участникам необходимо верно составить пословицы.

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

## 3. Станция «Здоров будешь — все добудешь!»

Изобразить пантомимой вид спорта. Один участник команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек. Если команда отгадала правильно вид спорта, получает часть пазла.

*Виды спорта: биатлон, фигурное катание, прыжки с шестом, синхронное плавание*

## 4. Станция «И смекалка нужна, и закалка важна»

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.



Витамины



Гантели



Спортсмен



Здоровье

### 5. Станция «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

Ответ загадки нужно нарисовать на альбомном листе.

1. Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это...

Ответ: мячик

1. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.

Ответ: яблоко

3. Кто тот снаряд спортивный крутит,  
Тот очень стройным скоро будет...

Ответ: обруч

4. Один удар ракеткой —  
Волан летит над сеткой.  
Сережа хоть и сильно бил,  
Воланчик в сетку угодил.  
Сегодня победил Антон.  
Во что играли?

Ответ: в ... бадминтон

5. Вышел Ванечка на лед,  
По воротам шайбой бьет.  
Палкой шайбу бьет Ванюшка?  
Нет! Не палкой.

Ответ: это — ... клюшка

### 6. Станция «Черный ящик»

Мы предлагаем вам отгадать, что лежит в чёрном ящике.

- Это самый древний фитнес инвентарь в мире, который используется в наше время
- Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых есть и дома
- Этот предмет бывает разных размеров и цветов
- Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине
- В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом
- В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно сосудистую систему, а также повышает баланс и координацию
- Её используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксёры.

Ответ: Скакалка.

### **7. Станция «ГТО»**

Бег с припятствием (Оббежать змейкой кегли, прыгнуть в круг (не выходя из круга метание мячей в корзину), далее пропрыгать мелкими прыжками до финиша.

**Ведущая:** Вот вы и прошли все станции и получили части пазла. Давайте вместе его соберем.

*Дети собирают пазл.*

Из элементов пазла вам необходимо собрать Код здоровья. Если Код будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отметкой о месторасположении клада.

*Дети собирают пазлы.*

Догадались? Тогда вперёд!

*Обучающиеся ищут клад.*

**Ведущая:** Молодцы! Вот и подошел к концу наш квест.

Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

До новых встреч.



