

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» муниципального образования Павловский район

**Сценарий
квест-игры «В стране здоровья»**

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

Участники: обучающиеся творческих объединений «Татина», «Лаборатория бумагопластики», «Перворобот NXT», «Мастерская рукоделия», «Юный художник», «Волшебная радуга».

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

ст. Павловская
2025 год

Ведущая: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады видеть вас на нашей квест-игре. Сегодня мы совершим путешествие в страну здоровья.

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 Флинт 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.