

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Островская начальная общеобразовательная школа»

## **Квест –игра « Я выбираю ЗОЖ»**

Автор:

Сорокина Наталья Михайловна

Воспитатель МБОУ «Островская НОШ»

с. Островка

## Сценарий квест-игры для учащихся 1-4 классов на тему:

### «Я выбираю ЗОЖ»

**Цель:** формировать у школьников привычку соблюдать гигиену, заниматься спортом и правильно питаться, развивать ценностное отношение к своему здоровью воспитывать ответственность за свои поступки и поведение.

#### **Задачи:**

**пропаганда здорового образа жизни, формирования у обучающихся убеждения о пользе здорового образа жизни, определения условий сохранения здоровья; профилактика вредных привычек**

- Развитие навыков работы в команде, коммуникативных качеств, внимания, фантазии, сообразительности, творческих способностей, речи;

#### **Оборудование:**

Маршрутные листы; Коробочки с буквами для составления финального слова; Грамоты; Карточки с пословицами и поговорками; карточки с ребусами на тему «Здоровый образ жизни»; мяч; карточки с буквами алфавита; ватман, фломастеры, карандаши; карточки с тестом.

#### **План программы:**

- 1.Организационный момент;
- 2.Квест – игра по станциям;
- 3.Подведение итогов, награждение победителей.

## **1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ**

### **Ведущий.**

Здравствуйте, уважаемые команды и гости, собравшиеся для участия в увлекательной игре! Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте, повторяем мы очень много раз в течение дня и слышим в ответ это приветствие, мы адресуем его друзьям, знакомым, а иногда даже незнакомым людям.

Задумывался кто -нибудь из вас, что значит это слово – слово «Здравствуйте»? (ответы участников квеста)

Правильно, говоря это житейское слово – мы желаем друг - другу главную ценность человека – здоровье!

Сегодня команды нашей школы встретились для прохождения увлекательной квест-игры «**Я за здоровый образ жизни**».

Команды к прохождению маршрута здоровья готовы?

Отлично, тогда рассмотрим **правила игры:**

1. Каждая команда должна следовать по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом.
2. На станциях каждая команда должна выполнить предложенные задания.
3. В Маршрутном листе каждой команды будет отмечаться оценка, за прохождение каждой станции (в баллах).
4. На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа.
5. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды.
6. Время пребывания на каждой станции – не более 7 минут. По истечении времени команды переходят на следующую станцию.
7. После прохождения последней станции не забыть взять у судьи коробку с буквами, составить из этих букв слово и сказать его судье на финише.
8. Победит та команда, которая наберет больше всего баллов на всех станциях и разгадает финальное слово.

(ведущий объясняет командам правила игры и вручает маршрутные листы)

## **2. КВЕСТ – ИГРА ПО СТАНЦИЯМ.**

### **СТАНЦИЯ №1 "Здоровье за деньги не купишь – здоровье разум дарит"**

Команды должны из деформированных пословиц и поговорок составить целые выражения.

**Время на составление 5-7 минут.**

**Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл!**

Болен - лечись,	а здоровье смолоду.
Здоров будешь,	тот о том и говорит
Аппетит от больного бежит,	а здоровье под старость!
Здоров - скачет,	кто болен не бывал
Береги платье снову,	не могу - ем по пирогу
Здоровье не купишь	а к здоровому катится.
У кого что болит, тот	горько и без перцу.
Береги честь смолоду,	- она в дугу согнет
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял-много рял,	тот не думает в гости.
Тот здоровья не ценит,	а здоров - берегись.
Болезному сердцу	- остальное будет
Было бы здоровье	захворал - плачет.

Дай боли волю	здоровье потерял - все потерял
Хвораю - ем по караваю,	- его разум дарит.
У кого болят кости,	всё добудешь.

### Ответы к пословицам (для жюри) :

- Болен - лечись, а здоров – берегись;
- Здоров будешь, всё добудешь;
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится;
- Здоров - скачет, захворал – плачет;
- Береги платье снову, а здоровье смолоду;
- Здоровье не купишь - его разум дарит;
- У кого что болит, тот о том и говорит;
- Береги честь смолоду, а здоровье под старость!;
- Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял-много рял, здоровье потерял - все потерял;
- Тот здоровья не ценит, кто болен не бывал;
- Болезному сердцу горько и без перцу;
- Было бы здоровье - остальное будет;
- Дай боли волю - она в дугу согнет;
- Хвораю - ем по караваю, не могу - ем по пирогу;
- У кого болят кости, тот не думает в гости.

### СТАНЦИЯ №2 «Не отклоняясь от маршрута»

Игроки команд выстраиваются цепочками в затылок друг другу. Против каждой команды на земле проводится черта длиной 5-6 м с кругом в конце. По сигналу руководителя члены команды бежит точно по черте к центру круга. Достигнув его, поднимают правую руку и, глядя вверх, начинают кружиться. Сделав 5 полных оборотов на месте, они бегут по черте обратно, снова стараясь не сойти с нее. Выигрывает команда, которая быстрее закончит соревнование.

**Время на отгадывание: 5-7 минут.**

**Задание оценивается в 2 балла!**

### СТАНЦИЯ №4 «Олимпийская»

**Время на выполнение каждой эстафеты: 5 минут.**

**Задание оценивается в 1 балл за каждую выигранную эстафету**

#### 1. Игра «КТО КОГО?»

команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии.

Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

#### 2. Эстафета «КЕНГУРУ»

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно

подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Выигрывает команда, которая закончит первой, меньше всего уронив мяч.

### 3. Эстафета «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

Два участника каждой команды встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут игроки боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу. Выигрывает команда, которая прибежит первой.

### СТАНЦИЯ № 5 «Творческая»

На столах команд лежат карточки с буквами алфавита (рубашкой вниз), ватман, фломастеры, карандаши. Один участник от команды вытягивает карточку с буквой, показывает её жюри. Задача каждой команды за 5 минут нарисовать как можно больше «слов» (по темам спорт и здоровье).

**Время выполнения: 5 минут.**

**Задание оценивается в 1 балла за каждый верный рисунок.**

### СТАНЦИЯ № 6 «Эрудит»

Ведущий выдает каждой команде тест (ответы выделены курсивом) и коробочку с буквами. После прохождения теста необходимо собрать из букв финальное слово «физкультура» и записать его в маршрутный лист.

**Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.**

#### ТЕСТ :

1. Какие ягоды способны понижать температуру тела?

- a) Клубника
- b) Малина
- c) *Клюква*
- d) Ежевика

2. Когда лучше всего начинать закаляться?

- a) Зимой
- b) *Летом*
- c) Весной
- d) Осенью

3. для остановки кровотечения используют :

- a) Крапиву
- b) *Подорожник*
- c) Чистотел
- d) Лопух

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

- a) Качели
- b) *Штанга*
- c) Блины

- d) Кегли
5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?
- a) **Чистота**
  - b) Красота
  - c) Сила
  - d) Ум
6. Продолжительность здорового сна человека составляет:
- a) 3-4 часа
  - b) **8-9 часов**
  - c) 12-14 часов
  - d) сон не влияет на здоровье
7. Какая из привычек не является полезной?
- a) Грызть ногти
  - b) Соблюдение режима дня
  - c) Чистить зубы по утрам
  - d) Занятия спортом
8. Какой овощ содержит самое большое количество витамина С?
- a) Картофель
  - b) **Сладкий перец**
  - c) Морковь
  - d) Чеснок
9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?
- a) **Нет**
  - b) Да
  - c) Если ходить так 2-3 раза в неделю
  - d) Не знаю
9. Что означает аббревиатура «ЗОЖ»?
- a) Замечательная Очень Жизнь
  - b) **Здоровый Образ Жизни**
  - c) Здоровье Олимпийское Жизнелюбие
  - d) Закалка Особенно Желанна

### **3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.**

#### **Ведущий.**

Совсем скоро наше уважаемое жюри подведет итоги игры – квеста «**Я за здоровый образ жизни**»

А, чтобы вы не скучали пока ожидаете решения, предлагаю сыграть в игру – активатор «**Друг к дружке**»

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить,

какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “**Друг к дружке!**”, вы должны будете поменять партнера.

**Итак – начали:**

- Правая рука к правой руке!
- Колено к колену! Спина к спине!
- Друг к дружке! – Бедро к бедру!
- Ухо к уху! – Пятка к пятке!
- Друг к дружке! – Носок к носку!
- Живот к животу! – Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку! Левая рука к правому колену!
- Мизинец к мизинцу!

Игра проходит под веселую танцевальную мелодию.

Затем члены жюри оглашают результаты игры, проводится награждение команд.

Пришло время узнать результаты игры. Судьи готовы их огласить.

(подведение итогов, награждение команд)

Спасибо командам за игру! Совсем скоро мы узнаем, какая команда самая спортивная и смышлёная! До новых встреч!

**Приложение 1.**

**Протокол жюри**

<b>№ Команды</b>	<b>№ станции , Количество баллов за прохождение.</b>						<b>Общее кол-во баллов</b>
	<b>Станция №1</b>	<b>Станция №2</b>	<b>Станция №3</b>	<b>Станция №4</b>	<b>Станция №5</b>	<b>Станция №6</b>	
<b>Команда №1</b>							
<b>Команда №2</b>							
<b>Команда №3</b>							
<b>Команда №4</b>							
<b>Команда №5</b>							