**Сценарий проведения квест-игры «Здорово быть здоровым!»**

**Дата**:

**Место проведения**: МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

**Участники**: учащиеся 10-13 лет

**Подготовила и провела:** Чирисэу Р.Г

**Цель**: пропаганда и популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье;

2.помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;

3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

Участники игры собираются для получения маршрутных листов и инструктажа.

**Ход игры**

***I. Вступительное слово***:  
Сегодня мы проводим игру-путешествие «Здорово быть здоровым!». (Каждая команда получает маршрутный лист с указанием станций (кабинетов). Команды перемещаются по учреждению, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания.)  
 Оценка за выполнение будет выставляться на ваших маршрутных листах. Выигрывает та команда, которая наберет наибольшее количество баллов. (команда получает по 1 баллу – за каждый правильный ответ, и ещё дополнительный балл – за сплоченность, творческий подход, скорость выполнения заданий) Завершая путешествие по учреждению  команды собираются в спорь зале, где судейская бригада подведет итоги игры и назовет победителя.

***II.Этапы квеста***

***1 станция  «Литературная»***

*- Вам предстоит выполнить два задания*: сочинить буриме.

Буриме

1.…………………….............с зарядки,   
…………………................ в порядке  
……………………….........всегда,  
……………………….........холода.  
  
2.……………………..............любить,   
…………….…………..........быть  
…………………................. закаляться:  
…………………................ обливаться.  
  
*Пример составления буриме*

**1.**Если день начать *с зарядки,*   
Значит будет все *в порядке.*  
Здоровы будем мы*всегда,*  
Не страшны нам *холода.*  
**2.**Каждый должен спорт *любить,*  
Чтоб здоровым, сильным *быть.*  
С детства нужно *закаляться:*  
Водой холодной *обливаться.*

***2 станция «Интеллектуальная»***

- Команде предстоит разгадать **кроссворд** и отгадать ключевое слово, которое является главным составляющим здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | 1 |  | |  |  |  | |  | |  | | | | |
|  | | | | | |  |  | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | 2 |  | |  |  | |  | | | | | | |  |
|  | |  | 3 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  | | | | |  |
|  | 4 |  |  |  |  |  | |  | | | | | | | | | | |  |
|  | |  | 5 |  |  |  |  | |  | | | | | | | |  | |  |
|  | |  | | | | 6 |  | |  |  |  | |  | | |  | | |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | |  | | | |  |
|  | |  | | 8 |  |  |  | | | | | | | |  | | | |  |
|  | | 9 |  |  |  | |  |  |  | |  | | |  | | |  |
|  | | 10 |  |  |  |  |  | |  |  | | | | |  | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Вопросы по горизонтали:**

1 .Cсовокупность гимнастических упражнений, выполняемых с целью повышения жизнедеятельности организма.(зарядка)

2.Полезная еда на завтрак.(каша)

3.В овощах и фруктах есть, детям нужно много есть.(витамины)

4. Игра с мячом.(футбол)

5.Точно установленный порядок жизни.(режим)

6.Смесь газов, необходимых для дыхания человека.(воздух)

7.   … - залог здоровья. (чистота)

8. Ночной отдых.(сон)

9.Бывает вредной или полезной.(привычка)

10.Учение об условиях сохранения здоровья.(гигиена)

***3 станция «Художник»***

 Капитанам команд нужно нарисовать предметы, символизирующие тему здоровья. Рисунки должны быть яркими, аккуратными, оригинальными.

****

***4 станция  «Известные спортсмены»***

Найти соответствие ***фото - имя и фамилия спортсмена - вид спорта;***

1.Мария Шарапова — теннисистка, 2. Евгений Плющенко — фигурист; 3.Елена Исинбаева — прыгунья с шестом; 4.Алексей Немов — гимнаст; 5.Андрей Аршавин — футболист, 6.Лев Яшин — вратарь, 7.Павел Буре — хоккеист, 8.Александр Овечкин — хоккеист, 9. Костя Дзю — боксер, 10.Николай Валуев- боксёр, 11.Александр Поветкин — боксёр.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  | | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image004.jpg |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image005.jpg |  |
|  |  |  |

                              1.                                                                                 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image006.jpg |  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image007.jpg |
|  |  |  |

                                  3.                                                                                4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image008.jpg |  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image009.jpg |
|  |  |  |

                                 5.                                                                                  6.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image010.jpg |  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image011.jpg |
|  |  |  |

                                         7.                                                               8.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image012.jpg |  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image013.jpg |
|  |  |  |

                                    9 .                                                                                   10.

|  |
| --- |
|  |
|  | https://documents.infourok.ru/32575a21-8071-4ef9-adeb-0257ae310dd6/0/image014.jpg |

11.

**III. Подведение итогов игры.**

После прохождения всех станций команды сдают маршрутные листы. Жюри подводит итоги, по количеству набранных баллов определяется команда- победитель.

— Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Мы надеемся, что сегодняшний день не прошел даром, и вы многое для себя подчеркнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

— Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды. — И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

— Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

— Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!  
— Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!  
— Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!  
— Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!  
— Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

**Приложение 1**.

**Маршрутный лист**

1. Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название станций** | **Количество баллов** |
| 1 станция | «Литературная» |  |
| 2 станция | «Интеллектуальная» |  |
| 3 станция | «Художник» |  |
| 4 станция | «Известные спортсмены» |  |

**Маршрутный лист**

1. Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название станций** | **Количество баллов** |
| 1 станция | «Литературная» |  |
| 2 станция | «Интеллектуальная» |  |
| 3 станция | «Художник» |  |
| 4 станция | «Известные спортсмены» |  |

**Маршрутный лист**

1. Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название станций** | **Количество баллов** |
| 1 станция | «Литературная» |  |
| 2 станция | «Интеллектуальная» |  |
| 3 станция | «Художник» |  |
| 4 станция | «Известные спортсмены» |  |