

Квест-игра
"Хотим, чтобы
стало модным-
здоровым быть
и свободным!"

МБОУ ООШ № 25
имени Героев Советского Союза
братьев Игнатовых
1-4 классы
21 октября 2022 г.

Ключевые слова: здоровое питание, квест-игра, спорт, ЗОЖ

Цель игры: популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания учащихся к сохранению здоровья.

План подготовки и проведения игры:

1. Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Прохождение игровых площадок командами.
6. Подведение итогов.

Игровая площадка, участники:

- Квест-игра проводится в спортивном зале МБОУ ООШ №25
- Участники 1-4 классы

Оборудование : видеоролик «Планета вредных привычек»

<https://nsportal.ru/video/2018/12/multifilm-dlya-detey-planeta-vrednyh-privyчек>

Интерактивная доска, компьютер, мячи, скакалки, обручи, пословицы про здоровый образ жизни, чёрный ящик, меню, вопросы, пазлы, QR-код
Видеоролик <https://learningapps.org/13033906>

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 «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял», который необходимо будет обменять на QR-код, считав который учащиеся могут найти клад. *Приложение 1*
4. Элементы пазла выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа.
5. При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору

Ход игры

Ведущий:

- Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здорово жить!»

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?», - а сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю. Скажет мёртвая - выпущу». Мудрец подумал и ответил: «Всё в твоих руках».

Также и здоровье, оно всегда в наших руках, и сегодня мы об этом поговорим. Просмотр видеоролика «Планета вредных привычек»
<https://nsportal.ru/video/2018/12/multifilm-dlya-detey-planeta-vrednyh-privyчек>

- Дети, а что же такое здоровье?....

- Как вы понимаете «здоровый человек»? Какой он?....*(высказывания детей)*

Каждый человек в состоянии самостоятельно заботиться о собственном здоровье.

Движение к этой цели должно быть постепенным – шаг за шагом. Каждый шаг продлевает активные годы жизни. А активность зависит от правильного питания.

Учитель: сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Но наш разговор будет не совсем обычным: мы совершим путешествие на остров Ням-Ням. На этом острове местные аборигены ведут здоровый образ жизни, правильно питаются и учат этому всех, кто попадает к ним на остров. Наша с вами задача – пройти все испытания, которые приготовили нам островитяне, и благополучно вернуться домой. Итак, мы начинаем.

- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад. За каждое верно выполненное задание вы будете получать элементы пазла, которые помогут вам в выполнении финального задания и найти клад.

Сценка.

Обжора Сладкоежкин:

Я – Обжора Сладкоежкин,

Люблю вкусно я поесть.

Чипсы и пирожное,

Вкусное мороженое!

Пирожки, ватрушки,

Сдобные пампушки,

Шоколад и мармелад

Обожаю – это факт!

Знаю точно, что «Пикник»

Развивает аппетит.

Не люблю делиться,

Всё мне пригодится.

(Садится за стол и достаёт из пакета содержимое)

Это чипсы мне,

И рулетик мне,

И конфетки мне,

Ты не подходи ко мне.

Ведущий 1:

- Не бойся, Сладкоежкин, я у тебя ничего не заберу, только не могу поверить, что всё это ты сможешь съесть один.

Обжора Сладкоежкин

- Да, съем и никому не дам, ведь я очень люблю вкусно поесть.

Нет большей радости,

Чем вкусности да сладости.....

- Ой, ой! Что-то у меня живот заболел! И в боку колит! Ой, и голова заболела! А-а-а! И зубы болят. Побегу в больницу.

1. Станция 1 «Старт»

Команда придумывает название, выбирает капитана и в подарок получает первый элемент пазла.

2. Станция «ЗОЖ»

Ведущий выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.

ВОПРОСЫ:

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

Руководитель этапа выдаёт элемент пазла за 8-9 правильных ответов

3. Станция «Ум да здоровье дороже всего» пословицы

Участникам предлагается интерактивное задание. Необходимо верно составить пословицы. Для выполнения задания используются интерактивная доска или ноутбук.

Пословицы про здоровый образ жизни (см. *Приложение 2*)

<https://learningapps.org/13033906>

4. Станция «Весёлому жить хочется, помирать не можется»

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся 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

5. Станция «Умеренность в еде полезнее ста врачей»

Провоцирующая ситуация «Закажи блюдо»

Ведущий: Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в школу. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

МЕНЮ КАФЕ «ВКУСНОТА»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. *Салат «Оливье»*
4. Борщ
5. Суп Куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. *Чипсы картофельные*
9. *Шашлык*
10. Голубцы
11. *Сосиски, сардельки*
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. *Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)*
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. *Шоколадный батончик*

6. Станция «И смекалка нужна, и закалка важна»

Спортивная эстафета. (Ответственный за станцию определяет время прохождения)

7. Станция «Черный ящик»

Мы предлагаем вам отгадать, что лежит в чёрном ящике. На обсуждение 1 минута.

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

Ответ: Скакалка

8. Станция «Финиш» показывают собранный пазл и меняют на код



Вы большие молодцы! Отлично справились с заданием. Отгадайте загадку, в каком кабинете приз ?

**Мы по компасу и звёздам
Тёмной ночью или днём
Как вы нас учили, просто
Верный путь всегда найдём! (кабинет географии)**

Догадались? Тогда вперёд!

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