

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

Дата проведения: 14.10.2023 года

Время проведения: 13.00 часов

Место проведения: кабинет № 19

Сценарий
квест-игры «Экспресс здоровья»

Участники: обучающиеся младшего школьного возраста творческих
объединений «Мультипликация», «Юный художник»,
«Лаборатория бумагопластики», «Перворобот», «Мастерская
рукоделия».

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

ст. Павловская
2023 год

Зал оформлен плакатами «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух!», «Наш выбор — здоровье!», «здоровому образу жизни — да, да, да!», «мы- за здоровый образ жизни!».

В Центре зала расположена стойка с номерами платформы и станциями. Звучит стук колес поезда и объявление посадки на поезд.

Внимание! Граждане уезжающие,
А также провожающие! Впрочем, и все желающие!
Замрите на мгновение,
Послушайте объявление!
Сегодня и каждый день
Для всех, кому не лень,
Есть возможность не хворать,
В Стране здоровья побывать!
«Экспресс здоровья» можно найти
На третьей платформе, пятом пути.

Выходит проводница.

Проводница: Я бывалый проводник,
К поездкам дальним я привык.
Сегодня рейс у нас особый.
«Экспресс здоровья» - поезд новый,
Пассажиров повезет.
Тех, кто любит спортом заниматься,
Водой холодной обливаться.
И для таких пути свободны,
Ведь быть здоровым — это модно!

Здравствуйте, ребята! Когда люди встречаются они говорят друг другу слово – «Здравствуйте!», что значит - будьте здоровы! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ответы детей.

Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. А закладывается оно в детстве. Вот и сегодня мы с вами отправимся в интересное путешествие в страну Здоровья.

Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни?

Ответы детей.

Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здравье!

Вы не боитесь трудностей? К путешествию готовы?

Давайте познакомимся с нашими командами.

Представление команд.

Все готовы! Давайте пожелаем, друг другу удачи, а победит сегодня тот, кто наряду с силой и ловкостью, покажет свою находчивость, смекалку и дружбу.

Наш экспресс Здоровья отправляется!

Стук колес поезда.

Проводница: Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Флешмоб «Зарядка».

Проводница: Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы едем по ее большим просторам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

И вот.... 1-я станция «Здоровье человека».

Станция «Здоровье человека»

Здесь вам предлагаем думать, размышлять и правильные ответы на вопросы давать.

1. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)
2. Без чего невозможен хороший обед? (без аппетита)
3. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (моржами)
4. О чём предупреждает нас Минздрав? («Курение опасно для вашего здоровья!»)
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
6. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
7. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
8. Что означает в переводе с латинского слова «витамин»? (жизнь)
9. Когда руки становятся местоимениями? (Когда они вы-мы-ты)
10. Как называется повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды? (закаливание)

Проводница: Среди разновидностей физической активности лучше выбирать активный отдых. Можно выбрать на свой вкус велосипед или утренние пробежки. Прогулка на природе принесёт и пользу для здоровья, и удовольствие. Мы же предлагаем вам подвижные игры.

И следующая станция «Кольцевая».

Станция «Кольцевая»

Участвуют 2 команды. На полу лежат два обруча. В один обруч становится игрок, у которого в руке трость (палка), другой обруч он передвигает тростью вперед от себя и перешагивает в него. Далее тростью также передвигает оставленное кольцо вперед от себя и перешагивает в него, и т.д. до финиша.

Станция «Сквозь игольное ушко»

Команда становится в шеренгу. Все игроки держатся за руки. Каждый участник должен пролезть в обруч не разрывая рук от первого участника и до последнего.

Станция «По мосточку»

Скамейки выставляются в две линии. Команды проходят по лавочкам удерживая равновесие при помощи длинной «палки» на концах которой висят кольца.

Станция «Полоса препятствий»

Перед игроками полоса препятствий в виде карточек (руки, ноги). Игроки следуют по полосе препятствий, повторяя рисунок карточки.

Станция «Одевайкина»

Команда становится в шеренгу не держась за руки. Первый игрок одевает футболку большого размера, поворачивается к рядом стоящему участнику, берет его за руки и помощник переодевает майку следующему участнику.

Проводница: Вот подошло к концу наше увлекательное путешествие на поезде Здоровье. Нам пора возвращаться домой.

Звучит гудок поезда, стук колес.

Я желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. Надеюсь, что наше путешествие не прошло даром. Ведь «Здоров будешь - многое добудешь». Так будьте здоровы!