

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

Сценарий  
квест-игры «Быть здоровым — здорово!»

Участники: обучающиеся творческих объединений «Мультипликация», «Перворобот NXT», «Мастерская рукоделия», «Задоринки», «Юный художник», «Батик», «Азбука хореографии», «Танцевальный микс».

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

ст. Павловская  
2023 год

**Ведущая:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял». Давайте уточним, что же такое здоровье? *(ответы детей)*

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? *(ответы детей)*

Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, режим.

Вы знаете такое выражение: «Движение – это жизнь?».

*(ответы детей)*.

Почему нужно больше двигаться?

*(малоподвижный образ жизни вредит здоровью)*.

Что значит много двигаться?

*(делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой)*

В мире компьютеризации люди стали все меньше и меньше двигаться во время учебы или работы. Результат – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо вести подвижный образ жизни.

Сегодня мы пригласили Вас принять участие в квест-игре «Быть здоровым – здорово!». Задания будут необычные, интересные, поэтому каждый из вас сможет показать, какой он смелый, ловкий, со смекалкой.

Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите?

А зимние виды спорта? Давайте вместе погреемся.

#### «Переправа на лошади»

*Капитан команды садится на лошадь (палка с головой лошади) и должен собрать всю команду и переправить на следующую станцию «Большие гонки».*

#### «Большие гонки»

*Команде предлагают принять участие в «Больших гонках», где трехместные машины. Команда тройками должна прибыть на станцию «Меткий бросок». По центру с обручем водитель, а слева и справа пассажиры.*

#### «Меткий бросок»

*Команда встает в колонну и выполняет броски снежком в цель.*

**Ведущая:** Ребята, понравилось вам играть в подвижные игры? Какая игра вам понравилась больше?

*Ответы детей*

Но есть еще то, что портит наше здоровье, даже если мы будем вести подвижный образ жизни! Что это ребята? (ответы детей)

Правильно, это вредные привычки. Давайте будем вести здоровый образ жизни и бороться с вредными привычками, что бы наш организм был сильным и здоровым. На этом наша игра подошла к концу! До новых встреч.