**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Петропавловская средняя общеобразовательная школа»**

**Муромцевского муниципального района Омской области**

**МЫ ВЫБИРЕМ ЗДОРОВЬЕ!**

**Квест-игра в лагере дневного пребывания,**

**реализуемая в рамках образовательного проекта**

 **«Территория выбора»**

**Составитель:**

**Караганова Елена Александровна**

**заместитель директора**

**МБОУ «Петропавловская СОШ»**

**2019**

**МУРОМЦЕВО**

**Цель проведения квест - игры:**

* Развитие у участников потребности в ведение здорового образа жизни;
* Систематизация и обобщение знаний, ранее полученных на уроках, внеурочных, внешкольных мероприятиях по здоровому образу жизни;
* Приобретение новых важных и необходимых знаний по здоровому образу жизни в процессе игровой деятельности;
* Воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья;
* Развитие коммуникативных умений и навыков при работе в команде, группе, коллективе.

**Планируемый результат:**

* Сформированность представления о здоровом образе жизни, слагаемых здорового образа жизни;
* Осознанность участниками фактов, определяющих, что активная, интересная жизнь может быть только у здорового человека.

**Возраст участников:**

* 7-11 лет

**Участники команд:**

6 команд-участниц (в команде 3 девочки, 3 мальчика)

**Место проведения:**

Холл 1 этажа школы и пришкольная территория, при которой организуется Лагерь дневного пребывания «Территория здоровья»

**Этапы подготовки и проведения квест-игры:**

**1. Подготовительный:**

* Создание рабочей группы (директор лагеря, старшая вожатая, по 1 вожатому – старшекласснику от отряда, прошедшему обучение по программе «Школа-искусство вожатого»), распределение функций между членами рабочей группы.

**2. Основной этап реализации:**

2.1. Планирование действий:

* Постановка целей и задач;
* Разработка сценария;
* Определение и подготовка квест-станций, сроков проведения, помощников в проведении, обозначение маршрута и разработка маршрутных листов для команд;

2.2. Проведение квест-игры.

**Рефлексивный этап:**

* Заполнение лагерной «Книги отзывов» участниками, размещение отзывов в новостной ленте школьного сайта;
* Размещение фото и видео информации на сайте РДШ;
* Анализ проведения квест-игры между членами рабочей группы.

**Проведение:**

1. Определение готовности (сбор команд на общей площади, повторение правил безопасного поведения при проведение массовых мероприятий)
2. Старт на месте:

2.1. Озвучивание правил игры (игра начинается по сигналу, для того, чтобы пройти игру, участники строго следуют по выданным маршрутным листам, внимательно на каждом этапе слушают помощников, выполняют их указания и при правильно выполненном задании получают жетон. Каждый жетон – есть отдельная часть кластера (общего, целого). В маршрутном листе каждой команды помощник фиксирует выполнение задания на этапе) Участникам игры при спорной сложившейся ситуации разрешается обратиться к помощнику на квест-станции или главному организатору квест-игры. Участникам игры не разрешается мешать другим участникам выполнять задания, заменять участников по старта, пропускать этапы. В случае нарушения установленных организаторами правил, команда-участник штрафуется штрафным баллом, который на финише отнимается из общего количества баллов)

3. Старт в пространство и во времени.

4. Финиширование команд-участников, подведение итогов.

5. Награждение победителей и призеров.

**Помощник:**

Здравствуй, солнышко родное!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, матушка-Земля!

Здравствуй, ты, и здравствуй , Я!

**Главный организатор:**

Добрый день всем! Всем тем, кто идет в ногу с нами, тем, кто смотрит вперед и предвкушает свое будущее, поскольку оно зависит только от нас самих. Каждому из нас известно, чтобы быть здоровым, что необходимо делать?

Правильно, вести ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

А сегодня здесь и сейчас мы собрались для того, чтобы вспомнить, что включает в себя это понятие. Ваши вожатые предлагают отправиться в интереснейшее путешествие по квес-станциям, где нужно будет показать и проявить свои знания, умения, навыки. За правильно выполненные задания вам будут начисляться баллы, и вручаться листы с названиями компонентов ЗОЖ. Ваша задача, работая сплоченно, слаженно на станциях собрать все листы с компонентами и на шестой, заключительной станции собрать из них кластер. Победители и призеры определятся по количеству набранных баллов. Ну что всем удачи и вперед.

 ***Старт в пространство и во времени.***

**Команды – участницы разбегаются по станциям**

**1 Квест-станция. *«Грамотеи»***

***Помощник:***

Веками, из одного поколения в другое передавались пословицы и поговорки о здоровом образе жизни, и на сегодняшний день они очень актуальны и важны. И наше первое испытание связано именно с этим. Перед вами таблица, в столбцах и строках которой, представлены отдельные слова и слоги, из которых необходимо составить пословицу. Максимальное количество времени для достижения цели 5 минут. Впишите составленную пословицу в маршрутный лист.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЕСЛИ | ЕШЬ | КОГДА | ПОКА | БЕГА |
| НЕ | ГАТЬ | ПОБЕ | ПРИ | ЕШЬ |
| ЗДО | ЗАБО | ЛЕ | РОВ | ДЁТСЯ |

Правильный ответ (*Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь)*

За правильный ответ команда получает лист-единицу кластера «РЕЖИМ ДНЯ»

2 станция. Квест-станция ***«Всезнайки»***

***Помощник:***

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. А что для этого нужно? Много знать! Вот это мы сейчас и проверим! Перед вами карточка с тестовым заданием, выберите правильный ответ подчеркните его. Правильный ответ 1 балл. Максимальное количество времени 5 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Ягоды, которые используют для понижения температуры тела?1– ежевика2 – клубника3 – арбуз4**- клюква** | 2. Лучшее время для закаливания:1 – зима**2 – лето**3 – весна4 – осень | 3. Лекарственное растение, использующееся для остановки кровотечения:1 – крапива**2 – подорожник**3 – зверобой4 – ромашка |
| 4. Предмет, являющий лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?1– Качели**2– Гантели**3– Блины4– Кегли | 5. Что является залогом здоровья ?**1– Чистота**2– Красота3– Сила4– Ум | 6. Продолжительность сна позволяющая организму восстановиться, набраться сил::1 – 3-4 часа**2 – 8-9 часов**3 – 12-14 часов4 – сон не влияет на здоровье |
| 7. Что означает слово «Витамин»1 – Конфеты**2 – Жизнь**3 – Здоровье4 – Вред | 8. Полезная привычка:1– Грызть ногти2– Спать до обеда**3 - Чистить зубы по утрам**4 - Долго играть в компьютер | 9.Овощ, замедляющий старение организма:1 – Картофель2 – Редис**3 – Морковь**4 – Чеснок |

За 5 и более правильных ответов команда получает лист-единицу кластера «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

3 квест-станция ***«Отгадай-ка»***

***Помощник:***

Перед вами кроссворд. Ваша цель, разгадать его. Конечно, же все вопросы о здоровье и здоровьесбережении. Максимальное количество времени для достижения цели 5 минут. Каждый правильный ответ – 1 балл.

******

 Ответы



За 8 и более правильных ответов команда участник получает единицу кластера «ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН»

4 квест-станция ***«Станция Олимпийских рекордов»***

***Помощник:***

Весь наш лагерь очень рад!

Олимпийцев отрядных выстроить в ряд,

Пожелать им побед!

Пожелать им рекордов,

Ведь здоровым быть - это гордо!

Мы предлагаем вам поставить свои отрядные рекорды. Девочки прыгают на скакалке, мальчишки набивают ногой футбольный мяч. Олимпийским результатом станет общее количество прыжков и набитых мячей. Считаем до первого нарушения (запинки).

За физическую выносливость команда получает лист-единицу кластера «ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ»

5 квест-станция ***«Творческая»***

***Помощник:***

Кто из вас знает, что такое буриме? Даю подсказку.

Здоровье – это круто!

Здоровье – это драйв!

Здоровый образ жизни,

Скорее выбирай!

Что прослушали? Правильно четверостишье. **Буриме** (фр. bouts-rimés «рифмованные концы») — литературная игра, заключающаяся в сочинении стихов, чаще шуточных, на заданные рифмы, иногда ещё и на заданную тему. Вот и вам сейчас предстоит сочинить четверостишье, помните обязательное условие – рифма. Перед вами темы:

* Витамины;
* Зарядка;
* Режим дня;
* Здоровье.

Максимальное количество времени для достижения цели 5 минут Максимальное количество баллов 10.

За правильно составленное рифмованное четверостишье команда получает лист-единицу кластера «ЗАКАЛИВАНИЕ»

6 квест-станция ***«Что? Где? Когда?»***

***Помощник:***

Ребята, что такое блиц-опрос? Ответ, в случае отсутствия ответа, даем подсказку.

Сейчас я вам буду задавать по оному вопросу, время на раздумье 10 секунд, не больше. Даете ответ правильный – зарабатывает 1 балл, не знаете ответа, говорите – дальше.

1. Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
2. Жидкость, переносящая в организме кислород, - это…(Кровь)
3. Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…(Микроб)
4. Теннисная площадка – это…(Корт).
5. Каких людей называют моржами? (Купающимися зимой в проруби)
6. Как называют людей, питающихся только растительной пищей? (Вегетарианцы).
7. Когда отмечается Всемирный День здоровья? (7 апреля)
8. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (Иммунитет)
9. Ягода, очень полезная для зрения (Черника)
10. Спортивный переходящий приз – это…(Кубок)

За 5 и более правильных ответов команда получает лист-единицу кластера «ДВИЖЕНИЕ»

***Финиширование команд-участников, подведение итогов.***

После прохождения всех этапов игроки собираются начальной точке маршрута, сдают маршрутные листы, собирают кластер.

***Награждение победителей и призеров.***

И в заключении праздника мы хотим сказать

Если хочешь быть здоров,

Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов –

Подружись со спортом!

Своё здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твоё здоровье, ты запомни это.

Будьте Здоровы! До новых встреч!

***Рефлексия.***

Отрядные вожатые помогают деткам заполнить лагерную «Книгу отзывов», информацию и отзывы о квест-игре размещают на школьном сайте и сайте РДШ.