

## **Игра-квест «Здоровому всё здорово!»**

Игра направлена на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

Совещание по организации и проведению квеста (проводится накануне игры).

### **План подготовки и проведения игры:**

1. Подготовка карты квеста и маршрута для прохождения этапов.
2. Подготовка вопросов и ответов.
3. Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
4. Проведение инструктажа для участников квеста.
5. Проведение игры.
6. Подведение итогов.

### **Сценарий игры-квеста:**

#### **1. Сбор всех участников.**

#### **2. Вступительное слово организатора игры:**

— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «Здоровому всё здорово!». Желаем вам всем здоровья!

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым — естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.

#### **3. Старт игры.**

Каждая группа получает маршрут (карту) с указанием площадок. Команды перемещаются по учреждению, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе игроки получают букву (буквы) — элемент пазла, из которых к концу квеста складывается разгадка игры.

**1 станция «Пословицы и поговорки».** Команды игроков встречают

организаторы-ведущие (3-5 чел.).

— Какие вы знаете известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? (каждый вариант — 1 балл).

**Пословицы и поговорки о здоровом образе жизни к 1 станции квеста «Здоровому всё здорово!»**

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

**2 станция «Загадки».** Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3-5 чел.).

— Отгадайте загадки (каждый правильный ответ — 1 балл):

1. Любого ударишь - он злится и плачет.

А этого стукнешь - от радости скачет!

То выше, то ниже, то низом, то вскачь.

Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).

2. Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно - это ... (мяч).

3. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:

— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.

Много лет, ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели).

4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,

от ворот до ворот бойко бегают народ.

На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)

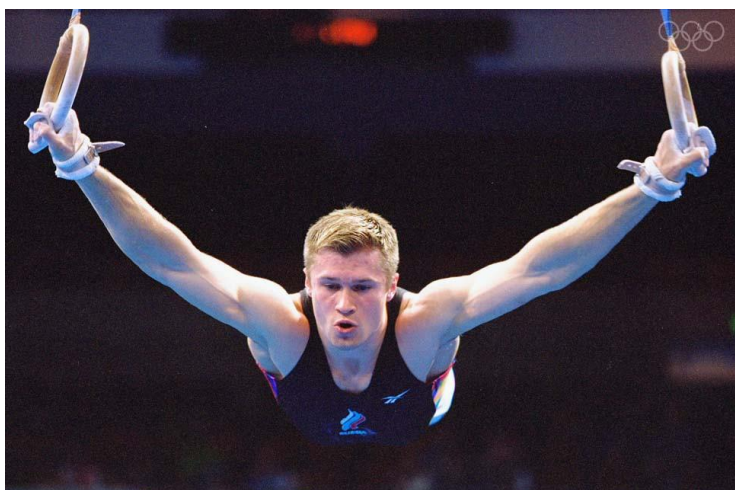
5. Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. (Лыжи)

6. На снегу две полосы, удивились две лисы.  
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).
7. На белом просторе две ровные строчки,  
а рядом бегут запятыя да точки. (Лыжня)
8. Кто по снегу быстро мчится,  
провалиться не боится? (Лыжник)
9. Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? (Лыжи)
10. Он на вид — одна доска.  
Но зато названьем горд, он зовется... (сноуборд).
11. Есть ребята у меня два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (Коньки)
12. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
а блестящие ... (коньки).
13. Палка в виде запятой  
гонит шайбу пред собой. (Клюшка)
14. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).
15. Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)
16. Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай! (Велосипед)
17. Ранним утром вдоль дороги на траве блестит роса,  
по дороге едут ноги и бегут два колеса.  
У загадки есть ответ — это мой ... (велосипед).
18. Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)

29. На квадратиках доски короли свели полки.  
Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

**3 станция «Известные спортсмены».** Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3-5 чел.).

— Каких известных спортсменов вы знаете? (каждый вариант — 1 балл).  
Например: Евгений Плющенко — фигурист; Елена Исинбаева — прыгунья с шестом; Алексей Немов — гимнаст; Андрей Аршавин — футболист; Мария Шарапова — теннисистка; Костя Дзю — боксер; Павел Буре — хоккеист.







**4 станция «Интересные вопросы».** Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3-5 чел.).

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) — 5 баллов.
2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) — 10 баллов.
3. вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) — 15 баллов.
4. В русский язык это слово пришло в конце XVIII века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) — 20 баллов.

**5 станция «Весёлая эстафета «Мы за здоровый образ жизни!»** (рекомендуемое место проведения — спортзал). Команды игроков встречают организаторы-ведущие (3-5 чел.). Проводятся веселые конкурсы.

Каждый конкурс сопровождается музыкой.

1. Кто быстрее перельет ложкой воду из одного стакана в другой (в конкурсе участвуют по одному человеку от команды) — 5 баллов.
2. Кто дольше без помощи рук продержит воздушный шарик в воздухе, дунув на него (участвуют по одному человеку от команды) — 5 баллов.
3. Какая пара из каждой команды присядет, стоя спинами друг к другу и зацепившись руками за спину, большее количество раз (2 участника от команды) — 5 баллов.

Подводятся итоги игры.

Команды складывают общее слово (например, ЧЕМПИОН). По количеству набранных баллов определяется команда- победитель.

Организатор игры:

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!

#### **4. Подведения итогов и обсуждение игры.**