МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА»

**План –конспект квест-игры**

**«Моё здоровье»**

****

Подготовила и провела:

педагог-психолог

Лакота Е.А.

Докучаевск 2021

***Цель*:** Пропаганда здорового образа жизни.

***Задачи:***

* Расширить у учащихся знания о здоровье и здоровом образе жизни;
* Сформировать умение работать в коллективе (команде);
* Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

***Форма проведения:***

Квест-игра – командная игра-путешествие по станциям с выполнением ряда заданий.

***Предполагаемые результаты:***

Сформировать у детей представления о здоровом образе жизни, помочь учащимся осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

***Участники:***

Учащиеся в возрасте от 6 –до 12 лет.

**Ход мероприятия**

– Здравствуйте, уважаемые участники квеста. Настроение какого? (Воо!) Если вы готовы провести это время весело и с пользой, то поехали.

Для того, чтобы разделиться на команды вам нужно взять по одной ленточке из коробочки. (Организатору нужно заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве).

– Здорово! Вот мы и поделились на команды, завяжите ваши ленточки на руки, придумайте своей команде название и речевку.

Итак, мы стартуем, капитаны команд берут маршрутные листы, главное условие пройти быстро, качественно и на каждой станции называть свою команду. УДАЧИ!

Командам выдаются маршрутные листы.

1.Выполнение заданий, полученных на:

**Станция 1. «Мы – команда»**

Принадлежности: карандаши.

Команда должна выполнить задание вместе. Учащиеся встают в круг и на указательном пальце держат карандаш, приседают, прыгают, поднимают руки вверх, опускают руки вниз (варианты выполнения упражнений- карандаш лежит на тыльной стороне пальцев, на мизинце, выполнять упражнение с закрытыми глазами).

Побеждает команда- при выполнении задания ни один карандаш не упадет.

**Станция 2. «Вкусно и полезно!»**

Какие продукты считаете полезными.

Картинки с изображениями: чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, каша, сыр, йогурт, сметана, кириешки, шоколад, лук, чеснок, мороженное.

– Ребята, эта станция называется «Вкусно и полезно» на столе вы видите картинки с разными продуктами питания. Сейчас вы соберете в одну сторону все продукты, которые считаете полезными.

Команда побеждает, если за 1 минуту соберет все полезные продукты.  
  
**Станция 3. «Мы – за ЗОЖ»**

Разрезанные пословицы, соединяют начало и конец пословицы.

Принадлежности: листочки с пословицами, разделенными на части. Учащимся даются листочки с пословицами, они соединяют начало и конец пословицы.

Команда побеждает, если за 1 минуту соединит правильно все пословицы.

Примерные пословицы:

*Закаляй свое тело с пользой для дела.*

*Холода не бойся, сам по пояс мойся.*

*Кто спортом занимается, тот силы набирается.*

*Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.*

*Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*

*И смекалка нужна, и закалка важна.*

*В здоровом теле здоровый дух.*

*Паруса да снасти у спортсмена во власти.*

*Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.*

*Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.*

*Крепок телом – богат и делом.*

*Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь.*

*Пешком ходить — долго жить.*

*Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.*  
**Станция 4. «Самый-самый»**

В танцевальном зале, каждый ребенок из команды качает пресс.

Принадлежности: коврик для занятий спортом, секундомер.

Команда приходит в спортзал, каждый ученик из команды качает пресс, количество всех учеников суммируется.  
  
**Станция 5. «Народная медицина»**

Карточки с названиями растений и карточки с названиями болезней.

**Станция 6. «Первая помощь»**

Оказание первой помощи.

Принадлежности: карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний.

Учащиеся получают карточки с названиями растений и карточки с названиями болезней.

*Ромашка – ангина*

*Малина – высокая температура*

*Подорожник – порезы, ссадины*

*Мать-и-мачеха – кашель*

*Крапива – радикулит*

*Чистотел – кожные заболевания*

*Чеснок – грипп*

*Черника – болезни глаз*

*Валериана – нервное расстройство*

*Каланхоэ–насморк*

**Станция 7. «Что? Где? Почему?»**

Принадлежности: лист бумаги - нарисован силуэт человека,

расположить органы (сердце, легкие, печень, мозг, желудок)

Учащиеся за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции.

Побеждает команда, если ученики справляются вовремя.

– Все большие молодцы! Ребята, давайте подсчитаем очки и подведем итоги.

Подведение итогов игры

Руководители пунктов и ведущий квеста на основании результатов прохождения пунктов командами, выставленных в маршрутных листах, подсчитывают баллы и оглашают итоги игры. Производится награждение победителей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волкова О.А. День здоровья в образовательном учреждении. Методические рекомендации. – М.: УЦ «ПЕРСПЕКТИВА», 2010. – 32 с.
2. К здоровью через движение: рекомендации, развиваю щие игры, комплексы упражнений / авт.-сост. В. Ф. Феок тистова, Л. В. Плиева. - Волгоград: Учитель, 2010. - 154 с.
3. Минутки здоровья на уроках в начальной школе: Практическое пособие / Авт.-сост. В.Н. Малютина, З.А. Кокарева. — М.: АРКТИ, 2010. — 64 с. *(Начальная школа)*