

Сценарий квест-игры «Тропа здоровья: В поисках Витамина Счастья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, развитие командного духа.

Место проведения: Школьный двор МАОУ Ильинской СОШ.

Участники: Отряды воспитанников ЛДП.

Реквизит: Маршрутные листы, конверты с заданиями, спортивный инвентарь, «Витамин Счастья» (корзинка с яблоками или полезными батончиками).

Ход мероприятия

1. Старт «На зарядку становись!»

Ведущий (в спортивном костюме) собирает всех на линейку.

Ведущий: «Ребята, злой Вирус Скуки спрятал наш главный «Витамин Счастья»! Чтобы его вернуть, нужно пройти «Тропу здоровья». Вы готовы доказать, что вы самые быстрые, ловкие и здоровые?»

Каждый отряд получает маршрутный лист с указанием станций.

2. Станция «Витаминная лаборатория» (Локация у «Точки роста»)

* Задание: На столе разложены муляжи или картинки продуктов (чипсы, газировка, яблоко, морковь, брокколи, бургер).

* Задача: Разделить продукты на две корзины: «Полезные» и «Вредные».

* Интерактив: Посмотреть в цифровой микроскоп, для которого заранее подготовлен слайд с «живым» листом салата или овощем, чтобы дети посмотрели на него и сказали, почему это полезно.

3. Станция «Олимпийские надежды» (Спортивная площадка)

* Задание: Эстафета «Змейка».

* Задача: Провести мяч между кеглями, не задев их. Это упражнение на развитие координации и внимания.

4. Станция «Дыши легко!» (Зеленая зона двора)

* Задание: Упражнение «Воздушный футбол».

* Задача: С помощью трубочек для коктейля нужно додуть ватный шарик («облако здоровья») до финишной черты. Это тренировка дыхательной системы.

5. Станция «Загадки Мойдодыра» (У входа в школу)

* Задание: Викторина.

* Вопросы:

* Что нужно делать по утрам, чтобы быть бодрым? (Зарядку)

* Сколько раз в день нужно чистить зубы? (Два)

* Какой витамин мы получаем от солнца? (Витамин D)

6. Финал: «Тропа успеха»

После прохождения всех станций отряды собираются у главного входа. На каждой станции они получали по «фрагменту пазла» (букве). Из всех букв отряды составляют слово З-Д-О-Р-О-В-Ь-Е.

Ведущий: «Вы собрали все буквы! Вы доказали, что знаете всё о здоровье и умеете работать в команде. Вирус Скуки повержен!»

Награждение: вручение корзины с «Витаминами Счастья».

Советы для педагога:

1. Сопровождение: На каждой станции должен стоять вожатый или учитель (можно привлечь вожатых классов в качестве помощников-станционных смотрителей).

2. Музыка: Включайте энергичные детские песни про спорт и дружбу («Вместе весело шагать», «Герои спорта»), это создает атмосферу праздника.
3. Безопасность: Заранее осмотрите двор школы, чтобы на пути «тропы».

Этот квест прост в реализации, не требует сложной подготовки и отлично подходит для условий пришкольного лагеря!