**Квест-игра для учащихся 1-х классов**

**«Путешествие за секретами здоровья»**

**Цель**: формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

-формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;

- содействовать развитию коммуникативных качеств личности школьника;

- формировать умения работать в команде.

**Форма реализации мероприятия:**

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

Станции «Спортивная», «Режим дня», «Неболейкина», «Витаминная».

**1. Приветствие.**

***Ведущий:***

- Давайте поприветствуем друг друга. Здравствуйте, ребята! А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «Здравствуйте! Здоровья всем желаю!»

***Ведущий:***

-А как вы думаете, здоровый человек, это какой человек? *(Крепкий, спортивный, сильный, ловкий, стройный)*.

Верно. А самое главное - у него ничего не болит. Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке.

**2**. **Сообщение о путешествии.**

***Ведущий:***

-Сегодня мы приглашаем вас отправиться в путешествие на поездах под номерами 1А, 1Б, 1В, 1Г. В ходе путешествия вам надо будет собрать главные секреты здоровья. Каждый поезд отправится по своему маршруту, но в конце пути они снова должны встретиться.

Но сначала давайте выберем машиниста каждого поезда. Посовещайтесь минутку и огласите решение.

Просим машинистов каждого состава получить свои маршрутные листы.

Как только вы услышите гудок поезда, машинист «подцепляет вагоны» и отправляется на станцию, указанную в маршрутном листе. За каждое выполненное задание команды будут получать вагоны с записанными секретами здоровья. По завершению квеста, из собранных вами вагончиков, будет сформирован состав поезда «Здоровье».

<https://zvukipro.com/transport/2732-zvuki-gudka-poezda.html>

-Все готовы? Тогда в путь!

**3. Квест-игра.**

***1. Станция «Спортивная».***

Заходят под песню о спорте

<https://ya.ru/video/preview/3899181409724748001>

Здоровье и спорт неразделимы друг с другом. Физкультурой человек должен заниматься с самого рождения и всю жизнь потому, что спорт помогает сохранить здоровье, избавиться от болезней.

-Какие виды спорта вы знаете?

-В различных видах спорта используется какой-либо инвентарь. Отгадайте загадки об этом спортивном инвентаре:

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались.

*(Ролики)*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

*(Велосипед)*

Я его кручу рукой,  
И на шее и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу....

*(Обруч)*

Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит...

*(Шайба)*

Дырявое сито  
На ручку прибито,  
Мячи отбивает.  
Кто его не знает?..

*(Ракетка)*

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега.

*(Лыжи.)*

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

*(Клюшка.)*

То, как арбузы, велики,

То, словно яблоки, мелки,

Но все их нужно поднимать,

Чтоб силачом скорее стать.

*(Гири.)*

Снарядом этим,

Каждый знает,

В бейсболе

Мячик забивают.

*(Бита.)*

Со мной играет только ловкий,

ведь я — спортивная верёвка.

*(Скакалка).*

Спортсмены могут проявить себя на Олимпийских играх, которые включают как летние, так и зимние виды спорта. Они проводятся в разное время года: летние — в тёплое время года, зимние — в холодное.

В ходе игры я проверю, умеете ли вы отличать летние виды спорта от зимних. Если я называю зимний вид спорта, вы поднимаетесь на носочки, если летний- приседаете: *парусный спорт, хоккей, плавание, санный спорт, конный спорт, пляжный волейбол, футбол, лыжные гонки, велоспорт.*

-Сейчас мы поиграем в игру «Изобрази вид спорта». Для игры нам нужно 4 человека. В этом конкурсе вы должны будете изобразить жестами тот вид спорта, который написан на листочках. Задача всех остальных угадать, что вы показываете.

*(Плавание, бег с препятствиями; фигурное катание; лыжные гонки).*

(Дополнительно: назовите известных спортсменов России).

<https://ya.ru/search/?text=известные+спортсмены+россии&lr=20647&clid=2360951&win=560&src=suggest_B>

***2. Станция «Витаминная»***

Заходят под песню про витамины

<https://ya.ru/video/preview/9804157511944932170>

-Ребята, для того, чтобы здоровье было крепким, нужно правильно питаться. Кто наши верные помощники в укреплении здоровья? (*Витамины*)

- А в чем они содержатся? (*Овощи, фрукты*).

-А вы знаете, чем отличаются овощи от фруктов?

Овощи растут в земле, а фрукты на деревьях и кустах.  
Однако, не так все просто. Например, арбуз — это ягода. А сливу относят и к ягодам и фруктам одновременно.

Предлагаю игру «Фрукты- овощи».Я буду называть вам слова, если вы услышите название фрукта – хлопаете в ладоши, если услышите название овоща – топаете ногами.

А сейчас мы сыграем в игру «Загадки и отгадки», чтобы еще раз вспомнить некоторые полезные для нашего здоровья плоды, в которых находятся витамины. Но вам надо не только назвать плод, но и вспомнить литературное произведение, где они упоминаются.

Кругла а не месяц,

Желта а не масло,

С хвостом, а не мышь? *(Репа. Сказка про Репку.)*

Этот корнеплод содержит витамины и минералы, а также клетчатку, которая важна для работы пищеварительной системы.

<https://ya.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fyak-zrobyty.in.ua%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F07%2Fzagotovki_iz_repy_na_zimu_-_recepty%2C%25C2%25A0proverennye_vremenem222.jpg&lr=100845&pos=5&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=картинка%20репа>

Золотая голова велика, тяжела.

Золотая голова отдохнуть прилегла.

Голова велика – только шея тонка. *(Тыква. Сказка «Золушка».)*

Тыква укрепляет иммунитет. Это объясняется наличием в тыкве витамина С.

<https://ya.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fvytegra.news%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F10%2F1597155243_istock-998960688_d_850.jpg&lr=100845&pos=3&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=картинка%20тыква>

В зелёном чулочке,

Камешки в ряд,

В стручках созревают,

Как их называют? (Бобы. Сказка «Петушок и бобовое зёрнышко»)

<https://ya.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fgoods-photos.static1-sima-land.com%2Fitems%2F6436542%2F0%2F1600.jpg%3Fv%3D1638536594&lr=100845&pos=1&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=картинка%20бобы>

Бобы - поддержка иммунитета, ведь в них есть витамин С. А еще они способствуют укреплению костей и очень полезны для зубов, так как в бобах есть фосфор и витамин D.

Круглое, прекрасное

На дереве растет,

Зеленое и красное

Нам осень подает.

Очень сочен его бок,

Из него прекрасен сок. *(Яблоко. Сказка «Мешок яблок» автора В.Сутеева)*

<https://ya.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2Fcrosti.ru%2Fpatterns%2F00%2F14%2Fbc%2F1f_preview_c5dd9c2d.jpg&lr=20647&p=1&pos=23&rpt=simage&text=яблоки%20картинки%20для%20детей>

Яблоки полезны для разных систем организма: иммунитета, сердца, пищеварения и кожи. Это связано с богатым составом витаминов и минералов.

Я приглашаю вас на конкурс «Сбор урожая» (*муляжи и корзинки*). Для проведения эстафеты, вам надо разделиться на 2 команды. По моему сигналу первый участник бежит до обруча, а в обруче лежат перемешенные фрукты и овощи. Одна команда собирает овощи, другая фрукты, обратно бегом кладут в свою корзину, передают эстафету и т.д.)

***3. Станция «Режим дня»***

Дети заходят под песенку про режим дня:

<https://ya.ru/video/preview/7442505709624755538>

Ребята, сейчас мы поговорим о людях, которые все успевают.

- Как вы думаете, что этим людям помогает все успевать?

Верно, чтобы все успеть, нужно соблюдать режим.

- Что такое режим дня?

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

-Соблюдаете ли вы режим дня? Давайте это проверим. Предлагаю вам выполнить 2 задания:

<https://learningapps.org/watch?v=pp6hiknza22>

Приучай себя к порядку,  
Делай по утрам зарядку.  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
У нас все по порядку!  
Ну-ка, стройся на зарядку!  
*(Весёлая зарядка под музыку!)*

<https://rutube.ru/video/1424dfd758aa5550a0f1a10a97c6213f/>

***4. Станция «Неболейкина»***

Заходят под песенку «Здоровье»

<https://forum.d-seminar.ru/threads/zdorov-ye-ye-shchepot-yeva-yu-kudinov.8134/>

Рада приветствовать вас на станции «Неболейка»!

-Как вы думаете, что такое здоровье?

-Пожалуйста, поднимите руки, кто никогда не болел? А кто часто болеет?

- Что нужно делать человеку, чтобы оставаться здоровым? Попробуем раскрыть секреты, как же сохранить здоровье на долгие годы.

-Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья». Как вы думаете, почему именно они - лучшие друзья человека?

Солнце дарит нам витамин D, который необходим для укрепления костей и иммунитета. Его лучи согревают нас, поднимают настроение. Воздух – это сама жизнь. Мы не можем прожить без дыхания и нескольких минут. Кислород, который мы получаем из воздуха, питает все клетки организма, поэтому надо обязательно гулять несколько часов в день.

Вода составляет более 60% нашего тела. Без воды человек может прожить гораздо меньше, чем без пищи. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ.

Давайте разучим игру «Солнце, воздух и вода». Когда я буду говорить слово «воздух», вы передвигаетесь по коридору под музыку; когда услышите слово «солнце» - останавливаетесь и тянетесь на носочках вверх; при слове «вода» -изображаете движения пловца.

<https://deti-online.com/pesni/dlya-konkursov-i-estafet/?ysclid=mfrwrban45588703212>

Ребята, послушайте еще несколько советов, которые могут помочь сохранить здоровье:

-Соблюдайте здоровый сон. Спасть надо не меньше 7 часов, а детям еще больше - 10 часов.

-Правильно питайтесь. Не употребляйте в пищу вредные для организма продукты питания.

-Регулярно посещайте врачей.

-Откажитесь от вредных привычек. Это пагубно влияет на организм человека.

-Закаляйтесь. Закаливание укрепляет иммунитет, нужно гулять на свежем воздухе в любую погоду, не перегреваться и спать с открытой форточкой.

-Что делать, если вы все-таки заболели?

При первых признаках заболевания, необходимо обратиться к врачу-педиатру. Самолечение может навредить.

Приглашаю вас на игру «Будьте здоровы». Под музыку вы будете передавать «таблетку». Когда музыка останавливается, у кого в руках таблетка, говорит фразу «Будьте здоровы!»

<https://deti-online.com/pesni/dlya-konkursov-i-estafet/?ysclid=mfrwrban45588703212>

Быть здоровым – это значит не болеть. Ребята, скажите, пожалуйста, для чего вам мамы или медсестры ставят градусники? *(Чтобы измерить температуру)*

- А какая температура считается нормальной для человека?

Правильно, 36,6 градусов. А какая температура сейчас у вас, мы узнаем с помощью шуточного конкурса «Передай градусник соседу – я больше не болею».

Разделимся на 2 команды.

У меня есть большой градусник. Ваша задача – поставить сначала градусник под мышку, затем передать градусник следующему участнику команды со словами «Я больше не болею». Победит команда, которая первой передаст градусник мне.

<https://deti-online.com/pesni/dlya-konkursov-i-estafet/?ysclid=mfrwrban45588703212>

Ребята, я желаю всем вам крепкого здоровья!

**4. Сбор команд. Подведение итогов квеста.**

Ведущий:

Наше путешествие за секретами здоровья завершается. Все команды потрудились на славу и собрали по 4 вагончика, из которых будет сформирован состав поезда «Здоровье».

Праздник веселый удался на славу.

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте.

Здоровы, послушны, и спорт не забудьте!

Со спортом дружите, в походы ходите,

И скука вам будет тогда нипочем.

Мы праздник кончаем и вам пожелаем:

Здоровья, успехов и счастья во всем!

***Источники:***

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/04/24/zagadki-o-sportivnom-inventare>

<https://grinevaos-s6-lobnya.edumsko.ru/folders/post/3532874>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/171199-zagadki-o-sporte>

<https://iro23.ru/wp-content/uploads/2024/01/Методические-рекомендации-формирование-у-детей-и-молодежи-устойчивых-стереотипов-здорового-обр.pdf>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/387781-konspekt-fizkulturnogo-dosuga-v-podgotoviteln>

**Маршрутный лист**

**1А**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Место проведения** |
| 1 | Режим дня | **219** |
| 2 | Витаминная | **213** |
| 3 | Неболейкина | **Коридор** |
| 4 | Спортивная | **218** |

**Маршрутный лист**

**1Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Место проведения** |
| 1 | Витаминная | **213** |
| 2 | Неболейкина | **Коридор** |
| 3 | Спортивная | **218** |
| 4 | Режим дня | **219** |

**Маршрутный лист**

**1В**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Место проведения** |
| 1 | Спортивная | **218** |
| 2 | Режим дня | **219** |
| 3 | Витаминная | **213** |
| 4 | Неболейкина | **Коридор** |

**Маршрутный лист**

**1Г**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Место проведения** |
| 1 | Неболейкина | **Коридор** |
| 2 | Спортивная | **218** |
|  | Режим дня | **219** |
| 4 | Витаминная | **213** |