

Сценарій квест-гри «Здоровому все здорово»

Мета:

- ❖ підвищення рівня поінформованості педагогів про ЗСЖ, можливості особистісного впливу на формування позитивної мотивації у дітей щодо збереження і зміцнення свого здоров'я.
- ❖ удосконалення фахової майстерності, активізація творчого потенціалу, розвиток креативного мислення для успішного розв'язання оздоровчих завдань.

Ведучий: Рада вітати вас на квест-грі «Здоровому все здорово». Квест – це спортивно-розважальна та інтелектуально-командна гра, під час якої гравці змагаються та виконують різноманітні завдання. Наш квест сьогодні присвячений здоров'ю та всьому, що з ним пов'язане. Завдання та ігри спрямовані на удосконалення фахової майстерності, активізацію вашого творчого потенціалу, розвиток креативного мислення та, маю надію, сприятимуть успішному розв'язанню оздоровчих завдань.

Поділ гравців на команди за допомогою кольорових кульок.

Ведучий: завдання поза конкурсне (для розігріву!) – придумати швидко смішну назву команді. Назва має складатися із двох слів, одне з яких – ваш колір.

Мета: активізувати учасників для виконання наступної роботи, створення позитивного настрою.

Ведучий: Для успішної гри уважно слухайте і вірно виконуйте завдання. Команда, що виграє на етапі гри отримує можливість взяти ключ-слово. По закінченні гри ви складете із них крилатий вислів відомого педагога. Активно застосовуйте вашу енергію та креативність! У вас все вийде, грайте та перемагайте! Бажаю успіхів!

1. Вікторина «Швидка відповідь» (Хто швидше) (правильна відповідь позначається кольоровою кулькою у кошик)

Завдання: дати правильну відповідь раніше суперників.

1.Що не купиш ні за які гроші? (здоров'я)

2. Для нормального функціонування людині необхідно в день 2,5 л цієї речовини (вода)
 3. Як називається масове захворювання людей? (епідемія)
 4. Як називається одним словом раціональний розподіл часу? (режим)
 5. Тренування організму холодом (загартування)
 6. Яка рідина переносить в організмі кисень (кров)
 7. Як називається наука про чистоту (гігієна)
 8. Дрібний організм, який переносить інфекцію (мікроб)
 9. Добровільне отруєння нікотинном (куріння)
 10. Назвіть вітамін, який виробляється в організмі людини тільки під впливом сонячних променів (вітамін Д)
 11. У цьому стані люди проводять третину свого життя. Він корисний і необхідний (сон)
 12. Що необхідно приймати перед сном обов'язково, а в жарку погоду – вранці і ввечері? (душ)
 13. Який м'яч найважчий і найлегший? (Набивний і тенісний)
 14. Скільки гравців у футбольній команді? (11)
 15. Скільки білих фігур у шахах? (16)
 16. Як часто проводять Олімпійські Ігри? (один раз в 4 роки)
 17. Під час якої гри вболівальники кричать «Оле-оле-оле»? (Футбол)
 18. В якому виді спорту вдягають рукавиці? (Бокс)
 19. З чого видобувають йод (із морських водоростей)
 20. Що захищає воротар? (ворота)
- (Підрахунок кульок у кошиках команд, визначення переможця)*

2. Конкурс «Зрозумій мене»

Завдання: гравцям необхідно показати за допомогою пантоміми своїй команді вид спорту, який вони отримають жеребкуванням. Правильна відповідь принесе команді перемогу.

- Фігурне катання.
- Важка атлетика.
- Настільний теніс.
- Легка атлетика.
- Футбол.

- Баскетбол.
- Гандбол.
- Волейбол.
- Гімнастика.
- Гонки.
- Вільна боротьба.
- Катання на лижах (біатлон).
- Плавання.
- Велоспорт.
- Шахи.
- Бокс.

3. Конкурс «Пізнайко»

Завдання: команда має за 1 хвилину до кожної букви слова «здоров'я» підібрати як найбільше інших слів, які відносяться до здорового способу життя і спорту (*наприклад, буква «З» - зарядка, загартовування*)

З - зарядка, загартовування, задор и т.д.

Д - дієта, душ, доріжка и т.д.;

О - обід, оптимізм и т.д.;

Р - режим, робота и т.д.;

О - операція, олімпіада, облік і т.д.;

В - вода, вітаміни, витривалість т.д.;

Я - яблуко.

4. Змагання «Пройди крізь тунель»

Завдання: гравці стоять у колі, тримаючись за руки, у одного з них на руці обруч. Потрібно передати обруч по колу, не розмикаючи рук і щоб він повернувся знову до першого гравця.

5. Конкурс «Мелодія здоров'я»

Завдання: пригадати та заспівати якомога більшу кількість пісень, де згадується здоров'я, здоровий спосіб життя та все, що з ним пов'язано.

6. Загадки про спорт і здоров'я

- 1) Бокс, хокей, бобслей, футбол,

Сноуборд і волейбол...
Стадіон, басейни, корт -
Об'єднало слово... спорт.

2) Дві команди, як в футболі,
Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід... хокей.

3) Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногам не б'ють — це фол!
Називають гру... футбол.

4) Той, хто диво-дошку має,
Із гори, мов птах злітає.
Це не гра — зимовий спорт!
Зветься вид цей... сноуборд.

5) З гірки мчаться сани-біб,
В них сидить кілька осіб.
Швидкість там — не для дітей!
Звуть вид спорту цей... бобслей.

6) Ця спортивна боротьба -
Рух на лижах і стрільба...
Гонка-справжній марафон!
Цей вид спорту... біатлон.

7) Спуск на лижах із гори
Де проходи — прапори!
Назва схожа з нашим салом,
А вид спорту зветься — слалом.

8) Сіла купа дітвори
І поїхала з гори...
Люблять їх усі малята.
Звуть візочок цей... санчата.

9) З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють — іскри йдуть!
Гострі та стрімкі вони.
Мають назву... ковзани.

10) Покатають нас вони,
Але це не ковзани!
Білі, чорні, сині, рижі...
Дощечки ці зветься.. лижі

7. Гра «Знайди слово»

Завдання: гравці мають знайти на ігровому полі та закреслити вказані слова.

У	У	Э	Х	Ё	Щ	Э	Н	Ц	М	Я	М	Ж
М	Ы	К	Ф	Б	Щ	Д	Й	З	О	Ё	О	Ж
Ъ	Л	В	Т	Ц	В	Р	Р	У	Ч	Ч	А	Щ
Ц	З	Я	К	К	П	У	Ю	Б	А	В	Г	Й
З	Й	П	Д	Ф	А	Ш	М	И	Л	О	Ы	Р
И	Ж	И	У	В	С	Н	Ю	Я	К	Д	В	У
О	К	Х	У	С	Т	И	Н	К	А	А	Л	Э
Г	Т	О	Ш	Д	А	К	О	В	Е	Й	Х	Э
Х	Р	Ч	Й	Я	Я	Л	Ж	Я	Д	Н	О	Х
Ъ	Ф	Ф	В	Ъ	Н	Э	И	З	П	З	П	К
Г	Р	Е	Б	І	Н	Е	Ц	Ь	Е	Г	Щ	Ы
Ж	О	Ю	З	О	И	Г	І	Г	І	Є	Н	А
А	Т	Ч	Ц	Ъ	Ф	Ь	У	Ё	Ф	Ш	Й	Р

1. ЗУБИ
2. МИЛО
3. МОЧАЛКА
4. ХУСТИНКА
5. ВОДА
6. ПАСТА
7. РУШНИК
8. НОЖИЦІ
9. ГРЕБІНЕЦЬ
10. РОТ
11. ПІЄНА

8. Гра «Народ скаже, як зав'яже»

Ведучий: Усім відомо, що фольклор є невичерпним джерелом знань.

Завдання: пригадати відомі вам прислів'я та приказки про здоров'я та ЗСЖ, дописати їх. Також написати ще одне прислів'я, додаткове, самостійно.

1. У здоровому тілі – здоровий дух.
2. Здоров'я маємо, не дбаємо, а втративши плачемо.
3. Весела думка – половина здоров'я.
4. Без здоров'я нема щастя.
5. Без здоров'я ніщо людині не миле.
6. Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий.
7. Усе можна купити, а здоров'я – ні.
8. Здоров'я дитини – багатство родини.
9. Було б здоров'я, а все інше – купимо.
10. Здоров'я – найдорожчий скарб.

9. Гра «Аптека природи»

Завдання: команди по черзі дістають картки із зображеннями лікарських рослин. Потрібно назвати зображену рослину, а також з якою метою люди використовують ці рослинні ліки.

Калина: знижує тиск, виводить токсини, нормалізує травлення, заспокоює нервову систему, зміцнює серцеві м'язи і судини, знижує рівень холестерину, нормалізує пульс при аритмії.

Липа: знеболює, тонізує, стимулює роботу серця і кровоносної системи; протизапальний і потогінний засіб; знижує в'язкість крові, виводить токсини з печінки; активізує роботу жовчного міхура, шлунка, сечового міхура, нирок і кишечника.

Малина: знижує температуру, зупиняє кровотечі, виводить токсини; корисна для людей, які страждають від радикуліту, анемії, атеросклерозу; потогінне, сечогінне, знеболююче; покращує колір і стан шкіри (рекомендують вживати жінкам), нормалізує та регулює роботу нервової системи.

Цибуля: зміцнює імунітет, сприяє утворенню колагену, відновленню тканин, сприяє обміну речовин, утворенню еритроцитів та підтримці функцій нервової системи.

Кропива: зміцнює імунітет, збільшує сили, підвищує витривалість, лікує радикуліт, сильний засіб для зміцнення волосся і попередження їх випадіння, зупинка крові при внутрішніх кровотечах.

Чорниця: підвищує стійкість організму до інфекцій, антиоксидант, покращує кровотік сітківки ока.

Каланхое: протизапальна дія, швидке очищення ран, лікують трофічні виразки, опіки, пролежні, хронічні гнійні отити.

Ромашка: спазмолітик, знеболююче, антидепресант, алергія, набряки, нормалізує рівень цукру в крові, покращує стан шкіри.

Часник: очищає організм від жирових відкладень, покращує обмін речовин, судинорозширювальна та спазмолітична дія, попереджує тромбоутворення.

Гірчиця: покращує апетит та допомагає схуднути, бо розщеплює жири, антисептична дія, зміцнює нервову систему, використовується в косметичних цілях, афродизіак.

Подорожник: відхаркувальна, протизапальна, знеболювальна, кровоспинна, ранозагоювальна, бактеріостатична дія, використовують в лікуванні серцево-судинної та нервової систем.

Чистотіл: затримує розвиток пухлин, лікують туберкульоз, сечогінна, протизапальна дія, знімає спазми і судороги.

Валеріана: заспокійливе, знижує тиск, спазмолітик.

Календула: протизапальні, ранозагоювальні та антимікробні властивості, сприяє швидкій регенерації, нормалізує тиск.

Ведучий: Наш квест наближається до фіналу. Я прошу команди за допомогою ключів-підказок, що ви отримали під час гри, розгадати відомий вислів. Вірно, це слова В. Сухомлинського «Турбота про здоров'я дитини – найважливіша праця вихователя». Цей крилатий вислів актуальний і в наш час також, адже турбота про фізичне здоров'я дитини була і залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи у дошкільному закладі. Дякую за гру, молодці!

