

Примерный сценарий проведения профилактического мероприятия «Здоровье в твоих руках!»

Профилактическое мероприятие «Здоровье в твоих руках!» проводится в форме квест-игры, которая состоит из 5-ти станций. Игра направлена на актуализацию знаний по организации здорового и безопасного образа жизни. Мероприятие предполагает командное участие (от 8 до 10 человек в одной команде).

Участники: дети от 6 лет.

Цель: популяризация здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

1. Актуализация знаний об основных и принципах здорового образа жизни;
2. Формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде.

Ход мероприятия:

Ведущий: Дорогие ребята! Прежде чем отправиться в увлекательное путешествие по станциям квеста, я хочу рассказать, что у нас есть секретное задание - найти... Здоровье!

Но не то, что лежит в аптечке, а то, что живёт внутри каждого из нас - если мы о нём заботимся. Чтобы понять, как его найти и сохранить, давайте послушаем сказку...

Она называется «Про умное Здоровье». В ней - не только волшебство, но и важные подсказки для каждого, кто хочет быть сильным, бодрым и жизнерадостным.

Слушаем, запоминаем — и вперёд, к приключениям!

Сказка «Про умное Здоровье»

В некотором царстве, в сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ призывало, обтираться влажным полотенцем напоминало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались, порой, люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так: «Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам».

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним приходится.

Потерять здоровье легко, а восстановить — ой, как трудно!

Вопросы для обсуждения:

Почему надо беречь своё здоровье?

Как ты думаешь: таблетки, микстуры, мази, сиропы добавят тебе здоровья?

Почему говорят: «Здоровье всему голова»?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ведущий: Сегодня вас ждёт весёлое и интересное приключение!

Будьте внимательными, помогайте друг другу, проявляйте смекалку - и, конечно, вежливо общайтесь со всеми, даже с теми, кто в другой команде!

Сегодня вам предстоит преодолеть несколько станций квест-игры. Слово КВЕСТ — означает поиск. Играть в КВЕСТ, значит искать и преодолевать разные трудности: разгадывать ребусы, решать задачи, отвечать на вопросы. И все это поможет вам достичь цели и стать победителем. Не забывайте, что квест командная игра и действовать игрокам

нужно сообщать.

Правила квест-игры:

Задача команды пройти четыре станции и выполнить четыре задания. Очередность прохождения указана в маршрутных листах. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать ключи от волшебной шкатулки (карточки с изображением ключей), с помощью которых сможете выполнить общее финальное задание. На прохождение каждого испытания отводится 5 минут. Начало и конец выполнения заданий будет оповещаться звуковым сигналом (*демонстрация сигнала*).

После сигнала вы отправляетесь на другое испытание. Если не уложились по времени, команда всё равно переходит на следующую станцию, но ключ команде не выдается.

После прохождения всех станций, команда выполняет финальное задание. Чем больше собрано ключей/ карточек, тем легче будет выполнить финальное задание.

Правила игры понятны?

Команды приготовились - старт! (*звучит сигнал*).

Команды расходятся по станциям.

Станция № 1 «Солнышко здоровья»

Подготовительная работа и оборудование: обруч, внутри которого написано мелом или лежит карточка с надписью «здоровье», гимнастические палки, секундомер.

Задание: Участникам необходимо изобразить «солнышко здоровья».

Для выполнения задания команда выстраивается в колонну по одному. На старте перед командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди команды, на расстоянии 5-7 метров, расположен обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча, называя, (обозначая словесно) «луч здоровья».

Тайминг на выполнение данного задания – 5 мин.

Ответственный за работу станции фиксирует ответы участников и подводит итоги.

Если команда справилась с заданием, то получает ключ от волшебной шкатулки (карточку с изображением ключа).

Возможные варианты ответов:



Станция 2 «Здоровое питание»

Подготовительная работа и оборудование: потребуются ложки, емкости с четырьмя видами каш (можно заменить на изображения готовых продуктов), образцы круп, из которых эти каши приготовлены, а также карточки с изображением злаковых растений - тех самых, из которых получают эти крупы.

Задание: Участникам необходимо с закрытыми глазами отгадать по вкусу кашу

(гречневая, рисовая, пшенная, овсяная) и рассказать все, что известно о ней/ соотнести изображения между собой. Основные вопросы для обсуждения: как называется растение, крупа и готовое блюдо (например, просо – пшено - пшенная каша; гречиха - гречневая крупа и гречневая каша и тд.)

После того, как все участники справились с заданием, команда может переходить к выполнению следующего задания.

Информационная справка от ответственного за работу станции:

Каша - уникальный продукт.

Во-первых, она содержит мало калорий, хорошо утоляют голод и заряжают энергией на целый день.

Во-вторых, крупы из которых ее готовят богаты витаминами и микроэлементами, поэтому они делают кости, зубы, ногти и волосы сильными и здоровыми.

Во-третьих, в них содержится много клетчатки, которая как «умная щётка» помогает организму избавляться от всего ненужного и вредного.

Во-четвертых, регулярное употребление каши помогает поддерживать иммунитет, снижая риск простудных заболеваний и инфекций.

А вы знали, что в Италии гречка настолько ценна, что продается лишь в аптеке.

Поэтому, если хочешь быть бодрым, умным и здоровым — начинай день с тёплой, ароматной каши!

Если команда справилась с заданием, то получает ключ от волшебной шкатулки (карточку с изображением ключа).

Изображения злаковых растений, круп и блюд, приготовленных из них.





Станция 3 «Гигиена»

Подготовительная работа и оборудование: на площадке заблаговременно в мешок спрятаны предметы личной гигиены.

Задание: отгадать на ощупь предметы личной гигиены и назвать их функцию (зубная щетка, зубная паста, мыло, шампунь, полотенце, и т.п.)

Ответственный за работу станции: Ещё одна составляющая ЗОЖ - личная гигиена. В переводе с греческого «гигиена» означает «здоровый». Ее девиз: «Чистота – залог здоровья». Для соблюдения гигиены у каждого из вас есть предметы – помощники. Вам предстоит отыскать их в мешке и объяснить, в чем польза этих помощников для поддержания личной гигиены.

После того, как все участники справились с заданием, команда получает ключ от волшебной шкатулки (карточку с изображением ключа) и переходит к выполнению следующего задания.

Вариацией выполнения задания станции может быть задание с разгадыванием кроссворда.

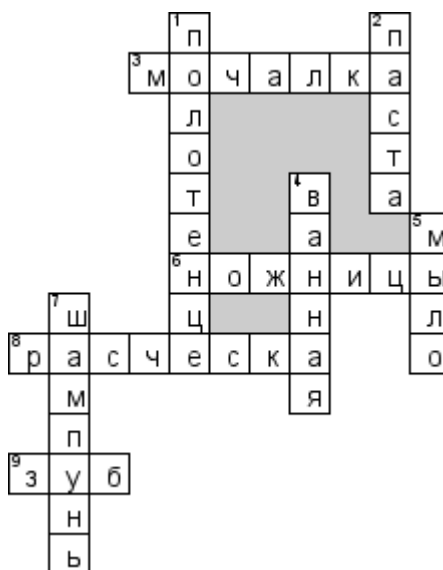
По вертикали

1. Вытереть чисто тельце, нам поможет
2. Чтобы зубы были чистые, каждое утро и вечер нам нужна зубная
4. Куда нужно идти первым делом после того как проснулся и перед тем, как лечь спать?
5. Что поможет отмыть руки?
7. Чтобы волосы были чистыми, пригодится

По горизонтали

3. Как называется рукавичка, которая моет тело?

6. Чтобы ногти были аккуратными нам нужны
8. Перед тем, как заплести косичку, возьмем ...
9. Что нужно чистить пастой 2 раза в день - утром и вечером?



Станция 4 «Мудрые орешки»

Подготовительная работа и оборудование: ведущий раздает «орешки» (капсулы от киндер-сюрпризов) – по числу участников в команде. В каждой капсуле находится записка со фрагментом пословицы.

Задание: Участники команды по очереди открывают капсулы и зачитывают свой текст, остальные подбирают у себя или начало, или конец пословицы.

Ответственный за работу станции: Гимнастика нужна не только нашему телу, мозг тоже нужно тренировать! И сейчас у нас именно такое задание. Нужно составить целые выражения пословиц.

Примерные пословицы:

В здоровом теле – здоровый дух!

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Солнце, воздух и вода – помогают нам всегда.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Пешком ходить – долго жить.

Витамины для здоровья – очень важное подспорье.

Закалка, спорт, движение – всех целей достижение.

Здоровое питание – основа процветания.

Режим соблюдай – здоровье укрепляй.

Заключительный этап:

После того как участникам удалось пройти все станции и выполнить задания они возвращаются на исходную позицию. Здесь их ждёт финальное испытание - «Шкатулка здоровья».

Перед ребятами - загадочная шкатулка, опечатанная несколькими замками. На каждом замке, схематичное изображение одного из составляемых здорового образа жизни (спорт, питание, гигиена, закаливание). Каждый из собранных на станциях ключей соответствует одному из этих принципов и имеет буквенное обозначение принципа здорового образа жизни.

Чтобы открыть замки, команде нужно не только соотнести замок с подходящим ключом, но и объяснить, какую ценность представляет каждый из этих принципов.

Только объединив знания, полученные на всех этапах квеста, участники смогут открыть шкатулку и получить разгадать тайну шкатулки.

Финальное испытание: «Шкатулка Здоровья»

Ведущий: Ребята, вы прошли все испытания и собрали четыре ключа ЗОЖ - каждый из них - символ важного компонента здорового образа жизни.

Перед вами - загадочная шкатулка, в которой спрятано тайное послание. Для того чтобы ее открыть, вам необходимо соотнести замок с подходящим ключом. Только правильно расшифрованные символы на замке и ключе позволяют его открыть.

После того как участники открыли шкатулку, они находят в ней послание о следующем текстом «Здоровье в твоих руках!». Также в шкатулке могут находиться шоколадные монеты, сувениры для игроков или игровые бонусы, если таковые предусмотрены тематикой смены.

Ведущий: Ребята, теперь вы можете смело получить вознаграждение за свои труды. Ключи, которые вы собрали символизируют основные составляющие здорового образа жизни. Для того чтобы иметь крепкое здоровье, каждому из нас необходимо вести здоровый образ жизни и не подвергать его опасности. Если хочешь долго жить, здоровьем должен дорожить.

Макеты игровых элементов