

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Центр внешкольной работы «Приоритет»

**Квест «Здоровье – восьмое чудо света» для
обучающихся 7-10 лет**

Автор проекта:

Сальникова Екатерина Михайловна,
методист

г. Ярославль, 2022

Введение

Здоровье - это главная ценность жизни человека, один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального, духовного и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе, со здоровыми людьми.

Мы живем в XXI веке, веке гиподинамии, интернет-зависимости, постоянном эмоциональном стрессе. Взрослые и подростки стали мало двигаться, гулять на свежем воздухе, а ведь не каждый задумывается, что такой образ жизни ведет к ухудшению состояния здоровья.

Здоровье легко потерять, легко выйти из состояния равновесия, поэтому необходимо формировать умения и навыки, чтобы ежедневно заботиться о своем здоровье, как восьмом чуде света.

Проблема сохранения здоровья будет актуальна во все времена. Считаем необходимым мотивировать детей к здоровому образу жизни, как на уроках, так и после уроков, используя различные средства обучения. Одним из новых веяний XXI века, является - квест-игра по сохранению здоровья.

В образовательном процессе квест – это проект, реализующий образовательные задачи, отличающийся от учебной проблемы элементами сюжета, ролевой игры, связанная с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, для решения которой используются ресурсы какой-либо территории и обязательно информационные ресурсы.

ЗОЖ – квест направлен на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление коммуникабельности, ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

Перспектива:

- ввести квест в мероприятия Центра по сохранению и укреплению здоровья обучающихся Центра;
- предложить каждый год проводить ЗОЖ-квест в рамках социального проекта «Мы за здоровый образ жизни»

Организация и проведение квеста «В поисках Здоровья»

Квест – это игра, в которой есть сюжет и задания. Цель квеста – выполнить эти задания и прийти к обозначенной цели. При прохождении квеста «Здоровье – восьмое чудо света», учащиеся перемещаются по маршрутному листу, взаимодействуют с другими участниками квеста, достигая при этом поставленных целей и задач.

Цель квеста: формирование ценностного отношения подрастающего поколения к собственному здоровью.

Задачи квеста:

1. Осуществить пропаганду здорового образа жизни;
2. Сформировать здоровьесберегающие компетенции учащихся;
3. Сформировать умения работать в команде;
4. Развить интерес у учащихся в области наук, рассматривающих вопросы здоровья человека, его интеллектуального и творческого потенциала;
5. Сформировать активную жизненную позицию по данной проблеме.

План подготовки и проведения квеста:

1. Подбор заданий, с учетом возрастных особенностей и создание сценария квеста;
2. Подготовка маршрутных листов для прохождения этапов. В листе указаны все станции, по порядку их прохождения.
3. Выбор организаторов квеста;
4. Участники: обучающиеся 7-10 лет;
5. Количество команд: 5-10, численностью 5 человек;
6. Продолжительность квеста – 50 минут -1 час;
7. Форма: образовательный квест по сохранению здоровья.
8. Сюжет квеста – линейный, последовательный, в котором игра построена по цепочке: разгадав одно задание, участники получают следующее, и так до тех пор, пока не пройдут весь маршрут игры квеста;
9. Место действия: кабинеты Центра (№2,4,5,6,8), спорт зал, актовый зал.
10. Техника безопасности: инструктаж по правилам поведения при организации массовых мероприятий, наличие журнала по ТБ.
11. Станции: «Зарядка», «Работа мозга», «Полоса препятствия», «Обед», «Творческая мастерская», «Здоровый сон». *(Приложение 1)*
- На выполнение задания на каждой станции отводится до 5-7 минут.
12. Правила поведения в квесте:

Разрешено в игре:

- Обращаться к организаторам по различным вопросам, возникшим во время прохождения квеста;
- Пройти задания на станциях, раньше отведенного времени;

Запрещено в игре:

- Пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами;
- Мешать другим участникам;
- Менять участников команды;
- Меняться участниками с другой командой;
- Рассказывать другим командам о заданиях на станциях;
- Пропускать станции, превышать отведенное время на прохождение станции и не выполнять задания.

13. Организационный момент. Введение в игру – 5 минут;

14. Проведение инструктажа для участников квеста (порядок выполнения, бонусы, выдача маршрутных карт) – 10 минут;

15. Проведение игры – 40-50 минут;

16. Подведение итогов: в состав жюри входят 2 человека: автор квеста, педагог-организатор. Команды сдают им маршрутные листы, они подсчитывают количество собранных пазлов и определяют победителя квеста – 5 минут;

17. Призовой фонд: призы получают все команды в виде грамот победителя и участников проекта.

18. Тестирование квеста: проект «Здоровье – восьмое чудо света», апробированный в условиях Центра, позволит выявить недочеты в организации и проведении, для дальнейшей его реализации.

Заключение

Здоровый образ жизни складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духовной составляющей.

В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы у учащихся. Они помогают раскрыть учащимся свой творческий потенциал, показать, как они умеют работать в команде и выявить их знания, умения,

навыки, соответствующие тематике квеста. В них можно играть в любом возрасте, главное учитывать возрастные особенности обучающихся.

Прохождение квеста «Здоровье – восьмое чудо света» даст возможность учащимся окунуться в мир незабываемых эмоций, а так же укрепит их знания по вопросам здорового образа жизни.

Наш квест-ЗОЖ разработан для обучающихся 7-10 лет.

Проводится в месяц здорового образа жизни февраль-март.

Сценарий игры-квеста «Здоровье – восьмое чудо света»

I. Сбор всех участников.

Команды, в установленное время, собираются в актовом зале. Количество участников 4-5 человек в одной команде, количество команд лучше 4, максимально по количеству станций.

Участникам предлагаются правила, которые им необходимо соблюдать на протяжении всей игры. При возникновении спорных ситуаций участники могут обратиться к организаторам на станциях и оспорить ответ.

Разрешено в игре:

- Обращаться к организаторам, по различным вопросам, возникшим во время прохождения квеста;
- Пройти задания на станциях, раньше отведенного времени;

Запрещено в игре:

- Пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами;
- Мешать другим участникам;
- Менять участников команды;
- Меняться участниками с другой командой;
- Рассказывать другим командам о заданиях на станциях;
- Пропускать станции, превышать отведённое время на прохождение станции и не выполнять задания.

II. Вступительное слово ведущего:

— Здравствуйте, ребята! Мы рады приветствовать вас на нашей игре-квесте «Здоровье – восьмое чудо света!».

В 21 веке, веке технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи и претворять цели.

Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым - естественное желание человека, первейшая потребность, рано или поздно все люди задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный дар.

Вчера, мы получили телеграмму из Российской Академии Наук с кафедры «Биокапсула». Ученые негодуют, «Сола и Фастфуд» похитили у учащихся здоровье, и ученые кафедры просят помочь детям вернуть здоровье.

Вам необходимо исследовать «следы», которые оставили похитители, выполнять задания разного уровня: интеллектуальные, физические, творческие, а так же применить ваши знания, умения, навыки о ЗОЖ на практике.

Исследовав «следы», вы будите получать часть пазла (рис.1), собрав все части пазла вы найдете украденное ЗДОРОВЬЕ. Объявляем **здоровье – восьмым чудом света.**



Рис. 1. Пазл

Выполняйте все задания быстро и правильно.

Все необходимое для поисков вы найдете в том месте, которое является частью Центра, но расположено на улице. Поспешите, вас там уже ждут. Желаю Вам удачи!

III. Старт игры. Каждая группа получает маршрут (карту) с указанием станций.

В указанном месте (актовый зал), участников встречает *Ведущий*, он вручает маршрутный лист разный для каждой (*Приложение 2*)

-Ведущий «Полиция собрала здесь улики по нашему делу. Пройдите по «следам» и тогда вы сможете вернуть украденное ЗДОРОВЬЕ. После

прохождения всех станций вам необходимо собраться в актовом зале и сдать организаторам заполненный маршрутный лист».

Станция № 1 «На зарядку становись!»

Время прохождения: 5-6 минут.

Цель прохождения: развитие координации движения, умение работать в команде.

Организатор 1. Вы все, наверное, знаете, что человек, который ведет здоровый образ жизни, начинает свой день с зарядки.

Задание: провести зарядку в виде флешмоба под современную мелодию. Каждый участник команды по очереди показывает остальным по одному упражнению.

После выполнения задания, команды получают часть пазла и идут по следам на следующую станцию.

Станция № 2 «Поработай мозгом!»

Время прохождения: 5-7 минут.

Цель прохождения: проверка логического мышления учащихся, развитие интеллектуального потенциала, проверка знаний лекарственных препаратов и средств для оказания ПМП.

Организатор 2. Здравствуйте, следопыты. Вижу, вы уже размялись и готовы сделать ход конем и *расшифровать фразу*.

Задание 1

Ё6 В1 Ё1 Е3 Д5 Ё3 Д5 Ё6 Д5 В7 В1 Д2 Е5 Е6 Е5 В1 А1 В1 Ё1
Е3 Д5 Ё3 Д5 Ё6 Е7 Ё2 В1 Е3 В2 Ё4

	А	Б	В	Г	Д	Е	Ё
1	-	я		к	я	ф	з
2	щ	н	у	щ	т	ъ	й
3	ё	э	ш	ъ	с	д	р
4	ю	ю	ё	а	ж	н	х
5	г	б	п	ш	о	е	ц
6	а	с	ч	б	к	л	в
7	и	ж	м	ь	ь	ы	ц

« В здоровом теле – здоровый дух»

Задание 2

Т	К	А	Е	Й	К	О
Е	П	Й	Л	А	Л	П
П	И	О	Д	С	Т	Ы
З	Ь	Р	Ы	Т	А	Р
Е	Л	Ё	Н	К	Ш	Ь
Л	Е	Р	Г	А	А	Н
К	Г	У	Т	Б	И	Н
А	Ж	А	Л	Г	И	Т

Ответ: йод, пипетка, лейкопластырь, нашатырь, зелёнка, грелка, жгут, бинт, игла.

Станция № 3 «Медицинский пункт»

Время прохождения: 5 минут.

Цель прохождения: проверка знаний в области оказания первой помощи.

Организатор 3. Добро пожаловать в медицинский пункт.

Задание: вам необходимо собрать аптечку, за правильно собранную аптечку вы получите часть пазла и бонус (шина, жгут, эластичный бинт), но только в том случае, если в аптечке не будет ничего лишнего.

Для сбора аптечки предложены: канцелярский клей, бинт марлевый, бинт эластичный, пластырь, хлоргексидин, перекись водорода, муравьиный спирт, перчатки, маска, пипетка, вата, влажные салфетки, скальпель, ножницы, карандаш, блокнот.

Рекомендуемый стандарт оснащения аптечек

- Дезинфицирующее средство (хлоргексидин – 100 мл);
- Гигиенические салфетки (Сайф 16x14 №10);
- Фиксирующий пластырь (1x500 тканевая основа, катушка);
- Пластыри-пластинки разных размеров
- Стерильные самоклеящиеся повязки на рану разных размеров (10x6 №1);
- Гидроактивные пластыри для покрытия царапин и ссадин (6x10 №1);
- Гидроактивные ожоговые пластыри;
- Стерильные марлевые бинты (6x10 №1);
- Гемостатические повязки (Губка гемостатическая 50x50 №1);
- Стерильные марлевые/нетканые салфетки разных размеров;

- Эластичные фиксирующие бинты (1,5x10 №1);
- Пинцет;
- Ножницы;
- Одноразовые перчатки, маски (перчатки №50, маски - №1, №50);
- Карандаш и блокнот для записей;
- Номера телефонов аварийных, спасательных служб района и города.

Аптечка собрана полностью, теперь вы можете взять все необходимое и продолжить свой путь по новым следам. Желаю удачи в поисках ЗДОРОВЬЯ.

После выполнения задания, команды получают часть пазла.

Станция № 4 «Полоса препятствия»

Время прохождения: 7 минут.

Цель прохождения: проявление знаний и умений оказания первой медицинской помощи, координация движения, стремление к физическому развитию.

Организатор 4. Следы привели вас на полосу препятствия, которую проходили похитители. Как выяснили следователи, один из них повредил ногу на минном поле. Следуя по следам похитителей, один из участников так же повреждает ногу. Увы, раненного вы взять с собой не можете, но и бросить пострадавшего в беде вам нельзя.

Задача команды пройти все препятствия, и в полном составе продолжить свой маршрут по «следам».

Задание: пройти спортивную эстафету, в которой 5 этапов, оказать первую помощь пострадавшему с травмой:

1. Погоня (ласты);
2. Кочки (балансировочная платформа);
3. Ползком (лавочка);
4. Цель (дартс с шариками);
5. Минное поле (мини-обручи).

Участники оказывают первую помощь при вывихе голеностопного сустава, показывая свои знания, если помощь оказана должным образом, то вручается часть пазла.

Станция № 5 «Все на обед!»

Время прохождения: 5 минут.

Цель прохождения: демонстрация знаний о правильном питании и умении составлять сбалансированный рацион питания, учитывая калорийность блюд.

Организатор 5. Здравствуйте ребята. Смотрю я на вас, вы все такие молодые, красивые, стройные, сразу видно, что вы ведете здоровый образ жизни, а это значит, что без труда составите меню обеда для всех участников команды.

Задание: из предложенных продуктов, составить меню обеда для ребенка.

Учтите, что в обед ученые советуют есть овощной салат или другую закуску, первое блюдо, второе блюдо (оно включает мясо или рыбу, а также гарнир), напиток и хлеб.

Для составления меню обеда, командам предложены следующие продукты: молоко, хлеб, овощи (томат, огурец, свекла, морковь, болгарский перец), куриное филе, кока-кола, чай, чипсы, майонез, сметана, яйцо, оливковое масло, мороженое, рыба (семга, минтай), чебуреки, кремовый торт, энергетик, фрукты (яблоко, груша, банан, виноград), капуста (белокочанная, брокколи, цветная), икра кабачковая и баклажанная, картофель, макароны, сок (яблочный, томатный, персиковый, вишневый, апельсиновый, айвовый).

(Приложение 3)

Организатор 5: Вот и подкрепились, возьмите часть пазла и идите по «следам» которые вас приведут к проявлению ваших творческих способностей, которые являются неотъемлемой частью вашего психического здоровья.

Станция № 6 «Творческая»

Время прохождения: 7 минут.

Цель станции: развитие творческих способностей, умение работать в группе, пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к здоровью.

Организатор 6. Всем вам известно, как важно вести здоровый образ жизни. Предлагаю вам, сделать плакат, который будет рассказывать о здоровой образе жизни.

Задание: используя маркеры и листы формата А3, нужно нарисовать плакат «Мы за здоровый образ жизни!», которая отразит правильное

отношение к своему здоровью. В обмен на плакат вы получите ещё часть пазла. *(Приложение 4)*

Вы не только умные, быстрые, сильные, находчивые, смелые, но и очень талантливые и креативные.

Станция № 7 «Спокойной ночи!»

Время прохождения: 5 минут.

Цель станции: демонстрация знаний о режиме дня, о правилах хорошего и здорового сна, снятие психологического напряжения и эмоционального состояния, сплочения учащихся в команды.

Организатор 7. Уважаемые участники, вы прошли нелегкий путь, по следам похитителей в поисках украденного ЗДОРОВЬЯ, наверное, вы очень устали и хотели бы отдохнуть. Желающие могут прилечь на спортивные маты и расслабиться под релаксирующую музыку с природными звуками (5 минут). Как показало следствие, похитители остановились на ночлег именно здесь. Все вы знаете, что полноценный сон, восстанавливает силы, сохраняет молодость, избавляет от стресса, но что бы хорошо спать и выспаться, человек необходимо соблюдать определенные условия. *(Приложение 5)*

Задание: создать памятку «Правила здорового и крепкого сна».

Условия необходимые для здорового сна

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время;
2. Перед сном необходимо принять душ, почистить зубы;
3. Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги;
4. Не есть на ночь. Ужинать рекомендуется за 2 – 3 часа до сна;
5. Спать нужно в тёмной темноте;
6. Спать необходимо на ровной постели. Высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника;
7. Спать лучше на спине или на правом боку;
8. Спать в хорошо проветренном помещении. Идеальная температура в спальне 19- 20 градусов.

Выполнив задание, вы получите последнюю часть пазла и сможете собрать пазл целиком.

Ведущий:

Дорогие ребята! Вот и закончился наш ЗОЖ-квест. Вы оказали неоценимую помощь всем жителям нашей страны. Но главное даже не в этом.

Главное, чтобы каждый из вас раз и навсегда понял, что ЗДОРОВЬЕ – это самое дорогое, что есть у вас и его надо максимально беречь.

Сегодня, пройдя все 7 станций, выполнив зарядку, пройдя физические и творческие испытания и др., вы нашли потерянное вами здоровье. И мы назовём его – 8 чудо света.

Если вы следите за своим здоровьем, сильны духом, здоровы физически и психологически, ведете здоровый образ жизни, придерживаетесь правильного питания, соблюдаете режим сна, чувствуете себя всегда бодрым и свежим, то никто и никогда не сможет отнять ваше ЗДОРОВЬЕ!!!

Нет - вредным привычкам! Да – здоровому образу жизни! Берегите и укрепляйте свое здоровье. Ведь от этого зависит вся ваша будущая жизнь, исполнение мечты и всего задуманного.

IV. Подведение итогов.

Команды сдают свои маршрутные листы, жюри подводит итоги, выявляют победителя по времени прохождения квеста и наличию собранного пазла, вручают дипломы победителей и участников ЗОЖ-квеста.

(Приложение 6)

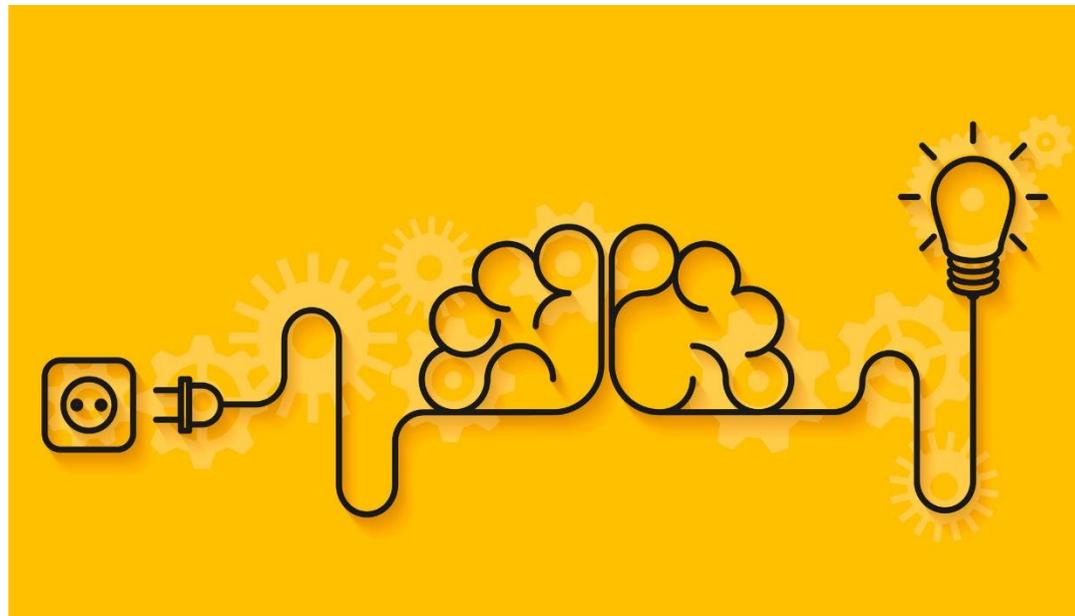
Станция № 1

«На зарядку становись!»



Станция № 2

«Поработай мозгом!»



Станция № 3

«Полоса препятствия»



Станция № 4

«Медицинский пункт»



Станция № 5

«Все на обед!»



Станция № 6

«Творческая мастерская»



Станция № 7

«СПОКОЙНОЙ НОЧИ»



Название команды _____

№ п/п	Название станций	Место проведения	Время выполнения
1.	Станция № 1 «На зарядку становись!»	Актовый зал	
2.	Станция № 2 «Поработай мозгом!»	Робототехника	
3.	Станция № 3 «Полоса препятствия»	Актовый зал	
4.	Станция № 4 «Медицинский пункт»	Детвора	
5.	Станция № 5 «Все на обед!»	Английский язык	
6.	Станция № 6 «Творческая мастерская»	ИЗО	
7.	Станция № 7 «Спокойной ночи»	Психолога	

Название команды _____

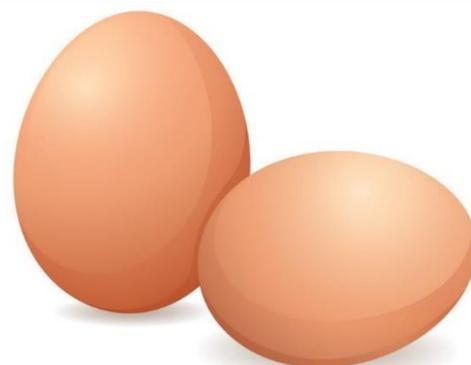
№ п/п	Название станций	Место проведения	Отметка о выполнении
1.	Станция № 2 «Поработай мозгом!»	Робототехника	
2.	Станция № 3 «Полоса препятствия»	Актовый зал	
3.	Станция № 4 «Медицинский пункт»	Детвора	
4.	Станция № 1 «На зарядку становись!»	Актовый зал	
5.	Станция № 6 «Творческая мастерская»	ИЗО	
6.	Станция № 7 «Спокойной ночи»	Психолога	
7.	Станция № 5 «Все на обед!»	Английский язык	

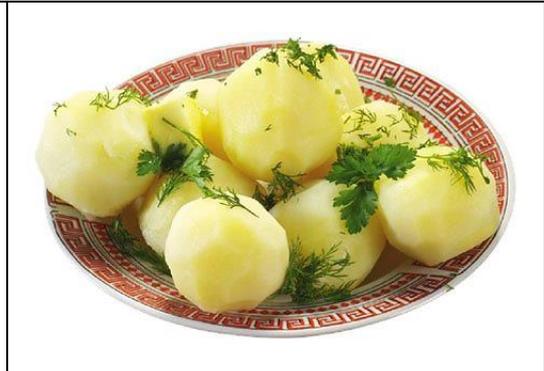
Название команды _____

№ п/п	Название станций	Место проведения	Отметка о выполнении
1.	Станция № 3 «Полоса препятствия»	Актальный зал	
2.	Станция № 4 «Медицинский пункт»	Детвора	
3.	Станция № 5 «Все на обед!»	Английский язык	
4.	Станция № 6 «Творческая мастерская»	ИЗО	
5.	Станция № 7 «Спокойной ночи»	Психолога	
6.	Станция № 1 «На зарядку становись!»	Актальный зал	
7.	Станция № 2 «Поработай мозгом!»	Робототехника	

Название команды _____

№ п/п	Название станций	Место проведения	Отметка о выполнении
1.	Станция № 4 «Медицинский пункт»	Детвора	
2.	Станция № 5 «Все на обед!»	Английский язык	
3.	Станция № 1 «На зарядку становись!»	Актальный зал	
4.	Станция № 7 «Спокойной ночи»	Психолога	
5.	Станция № 3 «Полоса препятствия»	Актальный зал	
6.	Станция № 6 «Творческая мастерская»	ИЗО	
7.	Станция № 2 «Поработай мозгом!»	Робототехника	









.FOOTBALL



.SKI



.SPORT

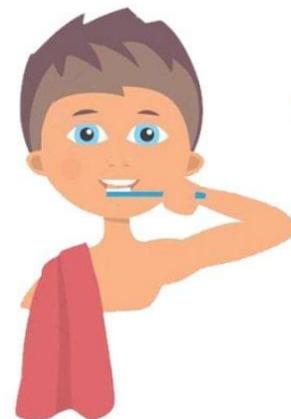
.HOCKEY



.TENNIS



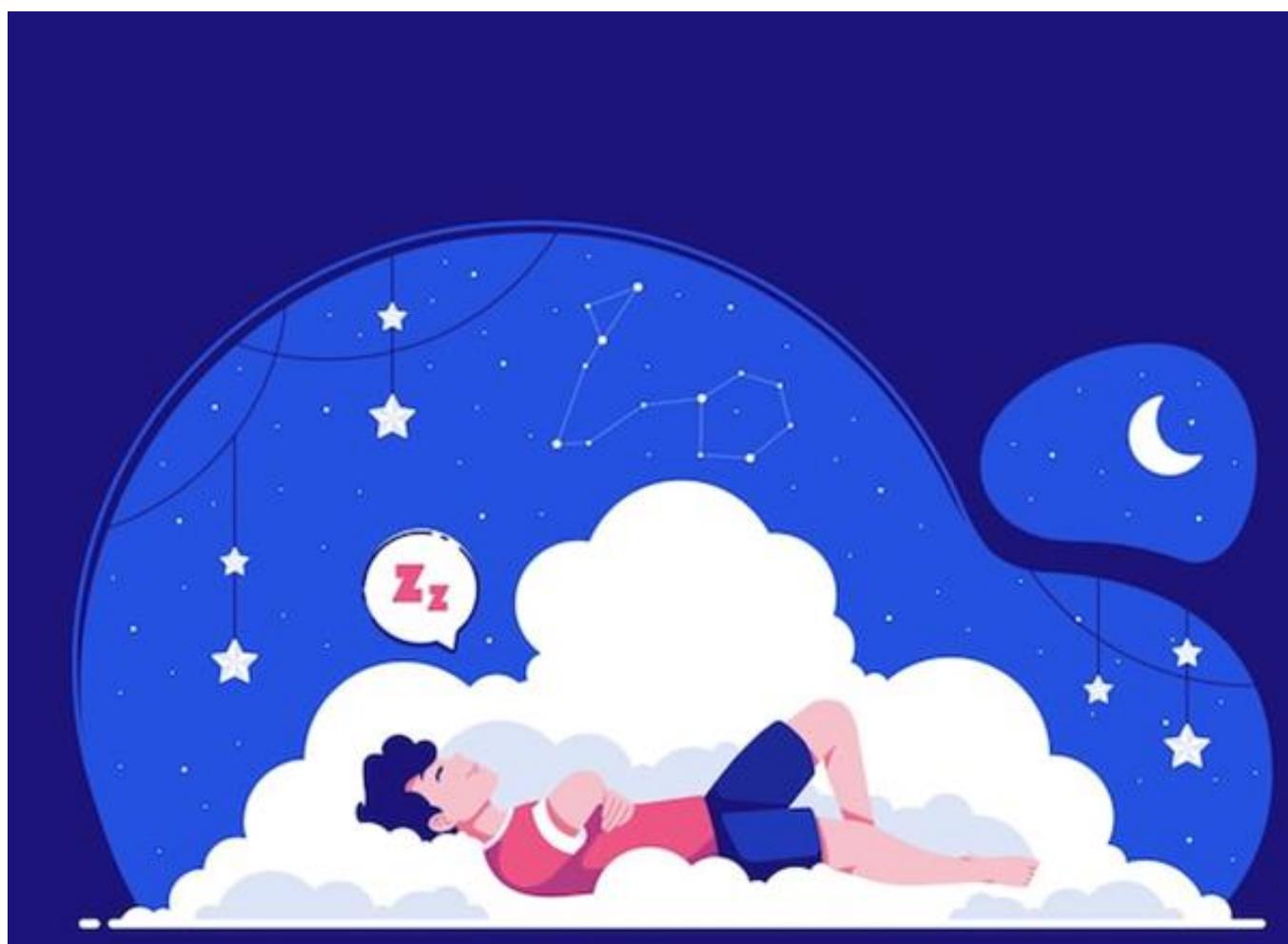
ДЖИНО



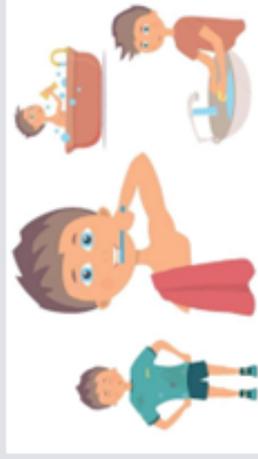


СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Принять душ, почистить зубы .



Ложиться спать и вставать в одно и то же время .



Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги



Не есть на ночь.
Ужинать рекомендуется за 2 – 3 часа до сна .



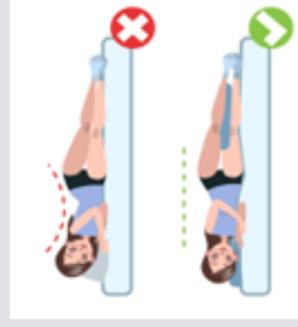
Спать нужно в темноте.



Спать в хорошо проветренном помещении. Идеальная температура в спальне 19- 20 градусов.



Спать необходимо на ровной постели, на спине или на правом боку



**Муниципальное образовательное учреждение
Центр внешкольной работы "Приоритет"**

Социальный проект

"Мы за здоровый образ жизни"

Диплом участника

квеста "Здоровье - 8 чудо света"

Директор ЦВР "Приоритет"

Фролова Ю. В.

