

**КВЕСТ-ИГРА**

**по развитию мотивации к ведению здорового образа жизни**

**«Моё здоровье в моих руках»**

**Автор-составитель:**

Кожемякина Кристина Андреевна

педагог-психологотдела диагностики,

консультирования и коррекционно-развивающей

работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2020

**Квест-игра**

**«Моё здоровье в моих руках»**

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья через формирование культуры здоровья и активизацию осознания важности ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Создать благоприятный психологический климат в коллективе воспитанников ДОЛ.
2. Способствовать развитию коммуникативных способностей детей и подростков, навыков сотрудничества, взаимопомощи, взаимопонимания.
3. Способствовать развитию мотивации, активной личностной позиции ребенка в отношении сохранения и укрепления здоровья.
4. Содействовать формированию основ здорового образа жизни и воспитанию культуры здоровья, интереса к различным видам активного отдыха.
5. Создать атмосферу для творческой самореализации личности детей и подростков.

**Адресат:** подростки в возрасте 11-16 лет.

**Кол-во участников:** 3 группы по 15-25 человек.

**Место проведения:** СОШ, детские оздоровительные лагеря, подведомственные управлению образования г. Белгорода.

**Время проведения:**1,5-2 часа.

**Оборудование и материалы:**карты маршрутов (3 шт.), кусочки картинки с шифрами (5 шт. для каждой команды), кроссворд на тему «Сила» (3 шт.), карандаш или фломастер (5 шт.), шарики воздушные (24 шт.), пустые листочки без шифра (21 шт.), листок с ребусами (3 шт.), сундучок или ларец, картинка «Пирамида здорового питания», картинки с изображением продуктов, 2 ведра, палка со стаканчиком, картинки с символами вредных привычек, листы бумаги формата А4 (для кочек), теннисные мячи (3 шт.), пластиковые бутылки, стилизованные под смертельных возбудителей, дешифраторы (3 шт.), элементы костюмов для персонажей.

**Действующие лица:** Закаляка Витаминовна, Гиря Гантелевна, Простуда Ангиновна, Привычка Болячковна, Бактерия Иммунитетовна.

**Содержание квест-игры «Моё здоровье в моих руках»**

Детей встречает Закаляка Витаминовна, приветствует и рассказывает ребятам историю: «Секрет здоровья был похищен. Злоумышленники хотят превратить наш лагерь в больницу. Для того, чтобы вернуть секрет здоровья нужно пройти ряд испытаний и собрать части шифра. Но будьте осторожны – на вашем пути встретятся как помощники, так и враги здоровья! Я вам помогу и дам карту волшебного маршрута. Но я должна быть уверена, что вы – сплочённые команды, прокричите название, девиз и продолжение фразы «Здоровье – это…». Команды после выполнения задания получают карту перемещений и отправляются каждая к своему персонажу.

**Станция Гири Гантелевны**

Персонаж представляется участникам команды.

***Задания Гири Гантелевны:***

1. здоровый человек должен быть сильным. Участникам предлагается отгадать кроссворд на тему «Сила»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  | х |  |  |
| у |  |  | н |  |  |  |  | л |  |  | а |  |  |
| м | о | щ | ь |  | б | о | г | а | т | ы | р | ь |  |
|  |  |  | ю |  | и |  |  | б |  |  | а |  |  |
|  |  |  | т |  | ц |  |  | о |  |  | к |  |  |
|  |  | б | о | р | е | ц |  | с |  |  | т |  |  |
|  |  |  | н |  | п |  |  | т |  |  | е |  |  |
|  |  |  |  |  | с |  |  | ь |  |  | р |  |  |

1. Поговорка гласит, что если сила есть, то он не нужен. Кто он? (Ум) 2. Синоним слова «сила» (мощь) 3. Единица измерения силы в физике (ньютон) 4. Спортсмен, который обязательно должен обладать силой (борец) 5↓. Мышца, которую демонстрируют, когда говорят о силе (бицепс). 5→Древнерусский силач. (богатырь). 6. Антоним слова «сила» (слабость).7. Про человека сильного духом говорят, что у него есть… (характер).

2) выбрать 8 человек и продемонстрировать силу, надув шарики. Шарик нужно надуть так, чтобы он лопнул. В каждом шарике – листок, но только в одном из листков – нужная часть с шифром. Команда выполняет задание и, обнаружив нужный листок, отправляется к следующему персонажу.

**Станция Простуды Ангиновны**

Персонаж представляется участникам команды игрозится не отдать часть шифра, если не будет выполнено её задание.

***Задания Простуды Ангиновны:***

1. команде предстоит разгадать 7 ребусов со словами, относящимися к здоровому образу жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| ребусы здор  1 | ребусы здор 2 |

1. Простуда Ангиновна сидит отвернувшись, возле неё стоит сундучок с частью шифра. Команде нужно действовать так тихо и слажено, чтобы добраться до сундучка с шифром не производя шума. Если Простуда Ангиновна слышит какой-либо звук – она поворачивается, а команда должна в этот момент замереть. Если Простуда заметит движение – команда начинает сначала.

Команда выполняет задание и отправляется к следующему персонажу.

**Станция Закаляки Витаминовны**

***Задания Закаляки Витаминовны:***

1. участникам предлагается выбрать добровольца с хорошей памятью. Ему нужно запомнить пирамиду здорового питания, а потом воспроизвести её из картинок с продуктами.



1. здоровье нельзя представить без закаливания и воды. Команде предлагается при помощи палки с привязанным на конце пластиковым стаканчиком перенести воду из одного ведра в другое. Зачерпывают воду участники по очереди, выливающий - один. На дне ведра, которое станет пустым, команда обнаруживает следующую часть шифра.

**Станция Привычки Болячковны**

Персонаж представляется участникам команды.

***Задания Привычки Болячковны:***

1. участникам демонстрируются листы с символами вредных привычек. Задача команды – распознать, какие привычки нарисованы (пить много кофе, грызть ногти, ковырять в носу, поздно ложиться спать, читать за столом, долго сидеть за компьтером, переедать и др.).
2. Символические изображения привычек располагаются на земле вперемежку с чистыми листами. Это кочки «ядовитого болота». Его необходимо всей командой преодолеть, не наступая на «кочки-привычки». Кочки расположены друг от друга на расстоянии человеческого шага, но шаг этот должен быть достаточно большим. Первый и последний лист - это начало и конец «болота».

Преодолевая болото важно соблюдать следующие правила:

* + - все участники должны находиться в постоянном контакте друг с другом;
    - если контакт разорвался, то участники начинают прохождение болота заново,
    - если кто-нибудь касается земли, вся команда начинает тонуть в «болоте» и упражнение также начинается сначала.

Успешно перебравшись через болото, участники получают очередную часть шифра.

**Станция Бактерии Иммунитетовны**

Персонаж представляется участникам команды.

***Задание Бактерии Иммунитетовны:***

Множество болезней развивается в силу попадания в организм вирусов и болезнетворных бактерий. Участникам команды нужно уничтожить болезнетворные микроорганизмы. Участники по очереди при помощи теннисных мячей должны опрокинуть пластиковые бутылки,стилизованные под смертельных возбудителей). Набрав норму очков, команда получает последнюю шифровку.

После прохождения станций всех персонажей команды возвращаются к Закаляке Витаминовне и получают дешифратор (алфавит). Подставив вместо чисел шифра буквы в соответствии с дешифратором, ребята разгадывают секрет здоровья: «МОЁ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ».

**Библиография:**

* 1. 50 сценариев классных часов / Е.М. Аджиева, Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина, Н.А. Жокина, Н.В. Мартишина — М.: «Педагогический поиск», 2000. — 159 с.
  2. Возможности практической психологии в образовании: из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып. 2 / Под ред. Пилипко Н.В. — М.: УЦ «Перспектива», 2001. — 112 с.
  3. Классные часы с психологом. 5-9 классы / Ю.В. Груздева, Н.А. Богачкина. — 2-е изд., стер. — М.: Планета, 2012. — 332 с.