

План-конспект квест-игры «Код здоровья»

Цель: В игровой форме познакомить участников с основами здорового образа жизни, правильным питанием, физической активностью и полезными привычками.

Целевая группа: 7-14 лет.

Время проведения: 1-1,5 часа.

1. Введение (5-10 мин)

Приветствие и легенда квеста:

"В мире появился таинственный вирус лени и вредных привычек. Чтобы спасти здоровье человечества, нужно разгадать «Код здоровья» — собрать 5 ключей, выполняя задания на станциях."

2.Разделение на команды.

3.Выдача маршрутных листов с указанием станций.

4. Станции квеста (по 7-10 мин на каждую)

Станция 1: «Питание — топливо организма».

Задание: Разделить карточки с продуктами на «полезные» и «вредные».

Доп. вопрос: Назвать 3 правила здорового питания.

Ключ:"Витамины" (выдается после выполнения).

Станция 2: «Движение — жизнь!»

Задание: Команда выполняет веселую зарядку (например, 10 приседаний, 5 прыжков).

Доп. вопрос: Почему важно двигаться каждый день?

Ключ:"Энергия".

Станция 3: «Гигиена и защита»

Задание: Собрать пазл с изображением предметов гигиены (мыло, зубная щетка, вешотка).

Доп. вопрос: Какие привычки помогают не болеть?

Ключ:"Чистота".

Станция 4: «Режим дня»

Задание: Расставить карточки с действиями (сон, завтрак, уроки) в правильном порядке.

Доп. вопрос: Почему важен режим?

Ключ:"Дисциплина".

Станция 5: «Эмоциональное здоровье»

Задание: Написать на листочке 3 способа поднять настроение.

Доп. вопрос: Как стресс влияет на здоровье?

Ключ: "Улыбка".

5. Финал (10-15 мин)

Сбор ключей и разгадывание кода:

"Соедините первые буквы ключей: В + Э + Ч + Д + У = «ВЕЧДУ»? Нет!

Правильный код — «ВЕЧДУ» (шутка), настоящий код — «ЗДОРОВЬЕ»!"

6. Награждение: Вручение грамот, медалей или полезных призов (фрукты, бутылки для воды).

7. Рефлексия: Короткий опрос: "Что нового узнали? Что запомнилось?"