

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 29 с углубленным изучением отдельных предметов»
города Смоленска**

Региональный конкурс профессионального мастерства
специалистов сферы отдыха детей и их оздоровления
«Лучший организатор детского отдыха»
Номинация «Лучший вожатый»

Сценарий
квест-игры «Дорога к здоровью»

Автор сценария:
старшая вожатая
Причепя Елена Алексеевна

г. Смоленск, 2025

Пояснительная записка

Тема (название) мероприятия	Квест-игра «Дорога к здоровью»
Актуальность	<p>В современных условиях, характеризующихся повышенными учебными нагрузками, распространением малоподвижного образа жизни и избыточным использованием цифровых устройств, проблема формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью становится как никогда острой. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является фундаментом для гармоничного физического, психического и социального развития подрастающего поколения. Однако знания о ЗОЖ зачастую носят для детей теоретический, назидательный характер и не находят практического применения.</p> <p>Квест-игра «Дорога к здоровью» актуальна, так как позволяет преодолеть этот разрыв. Она трансформирует скучные правила в увлекательное приключение, где знания добываются через действие, эксперимент и сотрудничество. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей 10–13 лет, для которых ведущей деятельностью остается общение со сверстниками и стремление к самореализации в коллективе. Мероприятие не просто информирует, а активно вовлекает детей в процесс, позволяя на собственном опыте прочувствовать важность спорта, правильного питания и режима, что способствует формированию устойчивых позитивных установок на здоровьесбережение.</p>
Роль и место мероприятия в системе работы	<p>Данное мероприятие является ключевым элементом в системе воспитательной работы школы, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни среди учащихся. Оно органично встраивается в цикл мероприятий в рамках таких направлений, как:</p> <p><u>Физическое воспитание:</u> дополняет уроки физкультуры, акцентируя внимание на игровых и командных видах активности.</p> <p><u>Профилактическая работа:</u> служит мягкой и позитивной формой профилактики гиподинамии, вредных привычек и нарушения режима дня.</p> <p><u>Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание:</u> формирует понимание того, что здоровье – это личная ответственность и ценность, необходимая для будущих достижений на благо себя и общества.</p>

	<p><u>Социальное направление</u>: развивает навыки коммуникации, сотрудничества, взаимопомощи и коллективного принятия решений.</p> <p>Квест может быть приурочен к всероссийским Дням здоровья, стать стартовым событием в тематической неделе ЗОЖ или выполнять функцию сплачивающего, адаптационного мероприятия для вновь сформированных классов.</p>
Целевая аудитория	Дети 10–13 лет
Цель	Развитие интереса к здоровому образу жизни через игровую деятельность.
Задачи	<p>Сформировать у детей знания о пользе спорта, правильного питания и режима дня.</p> <p>Вовлечь участников в коллективное творческое взаимодействие.</p> <p>Развивать коммуникативные навыки и чувство ответственности за команду.</p>
Планируемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дети смогут назвать основные правила ЗОЖ; 2. Проявят инициативность и умение работать в команде; 3. У ребят сформируется положительная мотивация к физической активности.
Технологии, методы, приемы, формы работы, используемые для достижения планируемых образовательных результатов	<p>Для эффективной реализации целей и задач квеста используется комплекс современных педагогических технологий, методов и форм работы:</p> <p><u>Технологии</u>:</p> <p><u>Игровые технологии</u>. Квест как форма является ядром мероприятия. Игра мотивирует, создает ситуацию успеха и позволяет усваивать знания и навыки в непринужденной обстановке.</p> <p><u>Технология коллективно-творческого дела (КТД)</u>. Участники совместно ищут решения, проходят испытания и создают общий продукт (составленное слово), что воспитывает чувство ответственности за команду.</p> <p><u>Здоровьесберегающие технологии</u>. Все задания носят активный, подвижный характер и направлены на практическое применение принципов ЗОЖ (разминка, знания о витаминах, режиме).</p> <p><u>Технология ситуационного обучения</u>. Дети попадают в смоделированные ситуации (например, сбор режима дня,</p>

	<p>помощь товарищу с завязанными глазами), где должны применить имеющиеся знания.</p> <p>Методы:</p> <p><u>Метод практической деятельности.</u> Эстафета, сборка пазлов, построение слова из кубиков.</p> <p><u>Метод проблемного изложения.</u> Загадки, которые требуют от детей актуализации знаний о полезных продуктах.</p> <p><u>Метод стимулирования и мотивации.</u> Соревновательный дух между командами, система получения букв-подсказок, положительная оценка ведущего.</p> <p><u>Репродуктивный метод.</u> Воспроизведение и закрепление уже известных правил ЗОЖ в ходе итоговой беседы.</p> <p>Приемы:</p> <p><u>Прием «Загадка».</u> Для активизации познавательного интереса на станции «Секреты витаминов».</p> <p><u>Прием «Нестандартная ситуация» (игра с завязанными глазами на станции «Мы вместе»).</u> Для развития коммуникации и доверия внутри команды.</p> <p><u>Прием «Сборка мозаики/пазла».</u> Для визуализации и структурирования знаний о режиме дня.</p> <p><u>Прием «Командный результат».</u> Финальное составление кодового слова из заработанных букв.</p> <p>Формы работы:</p> <p><u>Групповая (командная) форма.</u> Основная форма на протяжении всего квеста. Дети работают в командах для достижения общей цели.</p> <p><u>Фронтальная форма.</u> Используется во вступительной и заключительной частях для постановки задач и рефлексии.</p> <p><u>Индивидуальная форма.</u> Проявляется при выполнении отдельных элементов эстафеты или отгадывании загадок, где личный вклад каждого важен для успеха команды.</p>
--	--

Часть 1. Сценарий квест-игры «Дорога к здоровью»

Вступительное слово

Ведущий (обращается к детям):

Добрый день, ребята! Сегодня вас ждёт необычное приключение — квест-игра «Дорога к здоровью». Чтобы дойти до финиша, вам нужно пройти испытания, показать свою смекалку, ловкость и умение работать в команде.

Вы будете двигаться по станциям, выполняя задания. На каждой станции вас ждёт подсказка. Если справитесь со всеми испытаниями — соберёте слово-пароль, которое приведёт вас к победе.

А теперь делимся на две команды. Каждая команда получает маршрутный лист.

Этап 1. «Секреты витаминов»

Ведущий: Первая остановка — станция «Секреты витаминов». Чтобы двигаться дальше, нужно отгадать загадки о полезных продуктах.

Загадки:

- Красный, сладкий, на кустике растёт. Кто его попробует — здоровым будет весь год! (Ответ: смородина)
- Летом в грядке зеленеет, зимой в банке нас согреет. (Ответ: огурец)
- Рыжий доктор под землёй прячется зимой. (Ответ: морковь)

За каждую правильную отгадку команда получает букву.

Этап 2. «Сила спорта»

Ведущий: Теперь проверим вашу силу и ловкость. Вас ждёт эстафета: бег с мячом, прыжки через скакалку и отжимания.

Команды выполняют задания по очереди. За активность и старания вы получаете подсказку к финальному слову.

Этап 3. «Режим дня»

Ведущий: Чтобы быть здоровым, важно соблюдать режим дня. Вам нужно собрать из карточек правильный распорядок: подъём, зарядка, учёба, отдых, спорт, сон.

Кто правильно составил режим, получает следующую букву.

Этап 4. «Мы вместе»

Ведущий: Здоровый образ жизни невозможен без дружбы и поддержки друг друга. Сейчас вам нужно командой построить слово «Здоровье» из кубиков. Но часть игроков будет с завязанными глазами, а остальные должны им помогать.

Отличная работа! Вот ещё одна подсказка для вас.

Финальное задание

Ведущий: У вас есть все буквы и подсказки. Сложите слово, которое станет итогом сегодняшнего квеста.

Правильный ответ: «ЗДОРОВЬЕ».

Ведущий: Верно! Ведь здоровье — это самое ценное, что у нас есть.

Подведение итогов

Ведущий: Давайте вспомним, что помогает нам быть здоровыми?

Дети по очереди называют: спорт, питание, режим дня, прогулки, дружба, хорошее настроение и т. д.

Ведущий: Молодцы! Сегодня победила дружба, а каждый из вас сделал шаг к тому, чтобы сохранить своё здоровье. Спасибо за игру!

Часть 2. Методическая инструкция для педагогов

Подготовка

- Подготовить маршрутные листы для каждой команды.
- Подготовить карточки с загадками о продуктах.
- Инвентарь для эстафеты: мячи, скакалки, коврики.
- Карточки с элементами режима дня.
- Кубики или большие карточки с буквами для слова «Здоровье».
- Повязки для глаз.
- Таблички с названиями станций.

Оформление

- Станция «Секреты витаминов»: оформить рисунками фруктов и овощей.
- Станция «Сила спорта»: спортивный инвентарь, конусы для эстафеты.
- Станция «Режим дня»: карточки-пазлы с картинками.
- Станция «Мы вместе»: набор кубиков/карточек для слова «Здоровье».

Организация и роли

- Ведущий координирует общий ход игры.
- На каждой станции желательно поставить помощника (педагога/волонтёра), который объяснит задание и следит за правилами.
- Время на каждую станцию: 10 минут.
- Время на вступление и подведение итогов: 10 минут.
- Общая продолжительность: около 60 минут.

Советы педагогу

- Поддерживайте командный дух, поощряйте даже частичные успехи.
- Если дети затрудняются, можно давать подсказки.
- Следите, чтобы задания выполнялись безопасно.
- В конце обязательно отметьте вклад каждой команды и каждого ребёнка.