

ПЛАН-СЦЕНАРИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ «РАДУЖНЫМИ ТРОПИНКАМИ ЗА СЕКРЕТАМИ ЗДОРОВЬЯ»

Барановская Галина Николаевна

Цель: закрепление и углубление знаний учащихся о правилах здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи:

расширить представления детей о правилах здорового образа жизни;

сформировать стремление и желание применять способы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

воспитывать интерес к здоровому образу жизни и бережное отношение к собственному здоровью.

Участники: обучающиеся на I ступени общего среднего образования.

Форма проведения: игра-квест¹.

Оборудование: маршрутные листы, карточки-задания наборы пазлов «Семь радужных правил ЗОЖ» (по числу команд), грамоты для награждения команд.

Ход мероприятия

I. Вступительное слово учителя.

Здравствуйте, ребята! Когда люди встречаются, они всегда говорят друг другу доброе слово – «здравствуйте». В этом слове заключено пожелание здоровья, и это совсем не случайно. Здоровье – один из самых ценных даров, которые человек получает от природы.

II. Введение в тему мероприятия. Сообщение темы.

Сегодня наша встреча посвящена именно здоровью. Мы поговорим о том, как сохранить свое здоровье, и вспомним важные секреты, которые помогают нам оставаться бодрыми, сильными и энергичными.

А чтобы начать наше путешествие в страну здоровья, вам предстоит сначала... разгадать одну загадку. Что же поможет нам сегодня?

*Это редкое явление,
Всех приводит в изумление.
Над землей, небесный мост
После дождика подрос.
Волшебство семи цветов,
Разноцветных семь подков
Изогнулись над планетой,
И короновали лето.
Отвести глаз не могу,
Я смотрю на ... (радугу).*

Скажите, ребята, сколько цветов у радуги? Назовите их по порядку. А еще вспомните, какая фраза по-

могает нам легко запомнить последовательность всех цветов радуги? (*Дети дают ответы.*)

Фразу «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» вы, конечно, хорошо знаете. Первая буква каждого слова подсказывает нам порядок цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

Сегодня каждый цвет радуги приготовил для вас свое задание. Выполняя их правильно, вы будете получать детали пазла соответствующего цвета. Пройдя все радужные тропинки, вы сможете сложить единую картину радуги, а вместе с ней повторить и запомнить важные секреты здоровья.

III. Основная часть.

Построение команд.

Вручение маршрутных листов (приложение).

3.1. «Красная тропинка».

Ребята, мы подошли к первой радужной тропинке – красной. Красный цвет символизирует энергию, движение и бодрость. А что помогает нам начинать день активно и с хорошим настроением? Конечно же, утренняя зарядка!

Каждый из нас знает, насколько важно начинать день с легкой физической разминки. Она помогает разогреть мышцы, пробудить организм и настроиться на продуктивную работу. А сейчас давайте проверим, насколько хорошо вы помните комплекс утренней зарядки.

Ваше задание – показать небольшой комплекс упражнений утренней зарядки. Вы можете выбрать любые знакомые упражнения: наклоны, повороты, приседания, прыжки, упражнения для рук или для спины. Главное – выполнять их правильно, четко и дружно, всей командой.

3.2. «Оранжевая тропинка».

Мы продолжаем наше путешествие по радужным тропинкам и подходим к следующему цвету – *оранжевому*. Оранжевый – это цвет тепла, чистоты и хорошего настроения. А что помогает человеку чувствовать себя комфортно, быть аккуратным и здоровым? Конечно же, правила личной гигиены.

Сегодня мы вспомним, что включает в себя это важное слово, и попробуем собрать все ассоциации, которые с ним связаны.

Ваше задание – составить кластер со словом **ГИГИЕНА**. Вокруг него запишите или изобразите слова, которые относятся к гигиене, *например*, чистота рук, уход за телом, аккуратность, опрятность, чистая одежда, режим дня, уход за зубами и другие понятия, которые вы считаете важными.

¹Игра представляет собой командный квест. Участникам предстоит пройти семь этапов и выполнить семь заданий. За каждое правильно выполненное задание команда получает часть пазла – полоску определенного цвета радуги. Когда все задания пройдены, команды из полученных частей собирают свои пазлы в порядке цветов радуги и читают стихотворение «Семь радужных правил ЗОЖ». Побеждает та команда, которая первой успешно преодолет весь маршрут и соберет все семь радужных элементов.

Когда ваш кластер будет готов, вы получите оранжевую полоску радуги.

Г	И	Г	И	Е	Н	А
---	---	---	---	---	---	---

3.3. «Желтая тропинка».

Мы подошли к следующему этапу нашего путешествия – *желтой тропинке*. Желтый цвет – это свет, ясность и внимание. Чтобы быть здоровым, важно не только выполнять упражнения и соблюдать гигиену, но и хорошо понимать, что именно помогает нам сохранять здоровье.

Сейчас мы проверим вашу внимательность и знания. Перед вами текст, в котором пропущены некоторые слова. Они связаны с правилами здорового образа жизни. Ваша задача – вспомнить, какие слова подходят по смыслу, и восстановить текст полностью.

Ваше задание – получить текст с пропущенными словами и внимательно его прочитать (приложение). Вставьте недостающие слова так, чтобы получился правильный и связный рассказ о здоровье и полезных привычках.

Когда вы справитесь, желтая полоска радуги отправится в вашу копилку.

3.4. «Зеленая тропинка».

Мы вышли к *зеленой тропинке* – цвету природы, свежести и жизненной силы. Чтобы быть здоровым, важно не только двигаться, соблюдать гигиену и быть внимательным, но и уметь думать, рассуждать, находить ответы. Сегодня вас ждет испытание на смекалку.

Перед вами загадки. Каждая из них связана с тем, что помогает человеку сохранять здоровье. Отгадав их, вы получите слова-подсказки. Но это еще не всё: первые буквы ваших ответов нужно будет сложить вместе, чтобы открыть четвертый секрет здоровья.

Ваше задание:

1. Внимательно прочитайте загадки (приложение).
2. Отгадайте каждую из них и запишите ответы.
3. Возьмите первые буквы всех получившихся слов.
4. Сложите их в одно слово – это и будет четвертый секрет здоровья.

Когда вы справитесь, зеленая полоска радуги отправится в вашу копилку.

3.5. «Голубая тропинка».

Мы у *голубой тропинки* – цвета легкости, свежего воздуха и чистых мыслей. Этот цвет напоминает нам о том, как важно укреплять организм, делать его выносливым и устойчивым к переменам погоды. А помогает в этом одно очень полезное слово, которое вы сегодня должны будете разгадать.

Перед вами набор из одиннадцати букв. Если вы проявите внимание, терпение и умение работать командой, то сможете сложить из них важное слово – один из секретов здоровья.

Ваше задание будет таким: ваша команда получает набор из 11 букв. Надо будет, переставляя буквы, составить из них одно слово. Это слово связано с укреплением организма и повышением его устойчивости.

Когда вы справитесь, голубая полоска радуги станет вашей.

З	А	К
А	Л	И
В	А	Н
И	Е	

3.6. «Синяя тропинка».

Мы подошли к *синей тропинке* – цвету спокойствия, уверенности и внутренней гармонии. Чтобы быть здоровым, важно не только правильно питаться, двигаться и соблюдать гигиену, но и уметь владеть своим телом, чувствовать его и выражать эмоции без слов.

Сейчас мы проверим, насколько вы ловкие, внимательные и умеете ли вы «разговаривать» разными частями тела. Это веселое задание поднимет настроение и поможет открыть еще один важный секрет здоровья.

Задание такое – попробуйте «сказать» фразы, используя только движения тела:

Плечами: «Я горжусь!», «Я старый человек».

Ногами: «Идут солдаты», «Танцует балерина».

Руками: «Порхает бабочка», «Летит аист».

Носом: «Ах, как вкусно пахнет!», «Что-то горит!».

Выполняйте движения выразительно, дружно и с хорошим настроением.

Когда закончите, подумайте, стало ли вам веселее, бодрее, радостнее? Если да, значит вы открыли ещё один секрет здоровья – положительные эмоции.

3.7. «Фиолетовая тропинка».

Мы приблизились к последней радужной тропинке – *фиолетовой*. Фиолетовый цвет символизирует мудрость, силу воли и стремление к достижению цели. А чтобы быть здоровым, важно не только соблюдать правила, но и знать, какие виды спорта помогают нам становиться сильнее, выносливее и активнее.

Ваше задание такое. Перед вами фотографии спортсменов (приложение). Каждый из них занимается определенным видом спорта. Ваша задача – внимательно рассмотреть изображения и под каждой фотографией спортсмена подписать, каким видом спорта он занимается. Старайтесь быть внимательными и точными, ведь спорт бывает очень разным: командным и индивидуальным, зимним и летним, силовым, игровым, водным, гимнастическим и многими другими.

Когда вы правильно выполните задание, фиолетовая полоска радуги станет последним элементом вашего пазла.

III. Заключительная часть.

Отличная работа, ребята. Вы успешно выполнили все задания. Перед вами находятся яркие радуги, каждая из которых состоит из семи цветных полос. Эти результаты вы получили благодаря своему труду, внимательности и эффективному взаимодействию в команде.

А теперь давайте вспомним, какие важные правила здоровья скрывались за каждым цветом. Пожалуйста, зачитайте вслух правила, написанные на ваших

радужных полосках.

Красная тропинка	Я узнал семь правил ЗОЖ Ведь без них не проживешь! Для здоровья и порядка Начинай свой день с зарядки!
Оранжевая тропинка	Гигиену соблюдай: Постарайся не лениться- Каждый день перед едой, Прежде чем за стол садиться, Руки вымой ты водой. Как поел почисти зубки, Делай так два раза в сутки.
Желтая тропинка	Овощи и фрукты ешь, Витаминов в них не счесть. Правильно питайся, Здоровьем запасайся!
Зеленая тропинка	Соблюдать режим дня надо, Много пользы от него, А здоровье – вот награда За усердие твое!
Голубая тропинка	Окна чаще открывай И на воздухе гуляй. Солнце, воздух и вода – Наши лучшие друзья!

Синяя тропинка	Утро ты начни с улыбки И добра всем пожелай! И в хорошем настроении Целый день ты пребывай!
Фиолетовая тропинка	В мире нет рецепта лучше Будь со спортом неразлучен. Проживешь ты до ста лет Вот тебе и весь секрет. Семь правил соблюдаем И болезней мы не знаем.

IV. Подведение итогов. Рефлексия.

Здоровье – это по-настоящему неоценимое счастье в жизни каждого человека. Мы все хотим быть сильными, бодрыми, энергичными, сохранять подвижность и хорошее самочувствие как можно дольше. И, конечно, стремимся к долгой, активной и радостной жизни.

Я желаю вам всегда идти по своим радужным тропинкам, помнить открытые сегодня секреты здоровья и применять их каждый день.

Пусть в вашей жизни будет много света, движения, улыбок и заботы о себе. Будьте здоровы!

Приложение

Форма маршрутного листа

1	2	3	4
«Красная тропинка»	«Оранжевая тропинка»	«Желтая тропинка»	«Зеленая тропинка»
5	6	7	
«Голубая тропинка»	«Синяя тропинка»	«Фиолетовая тропинка»	

Текст этапа 3.3

«10 правил питания»

1. Ешь в одно и то же время, не менее... раз в день.
2. ... руки перед едой.
3. Ешь пищу, ... для здоровья.
4. Ешь из... посуды.
5. Ешь не спеша.
6. Старательно...пищу.
7. Не пей...воды.
8. Не пробуй на вкус...растения, ягоды.
Они могут быть... .
9. Не ешь пищу, которая изменила свой цвет, вкус, запах.
10. После еды... рот.

Загадки этапа 3.4

Этот сочный корнеплод,
В огороде он растет.
Чаще красным он бывает,
К нам в салаты попадает,
На тарелку, в плошку, в миску,
Это – вкусная... (редиска).

Кислое и сладкое,
С кожицею гладкою,
Сочное, душистое
С мякотью лучистую.
Людам всем полезно.
Лечит от болезней!

(Яблоко.)

Редька разная бывает.
А такую кто узнает?
Длинный хвостик, вкусный он!
Называется... (дайкон).

Что за чудное растенье
Применяют во всех блюдах?
Что за пряность в чистом виде,
Можно съесть за пять минут?
Что недавно появилось
В магазинах на прилавках,
«Чудо-лекарем» зовут?
Что за корень из Китая
Покорил Урал, Сибирь?
Подскажите мне ребята,
Как зовут его?..

(Имбирь.)

На кустах с колючками она,
Вроде бы малина, но черна.

(Ежевика.)

Брат я персику, но гладкий,
Яркий розовый бочок.
Ароматный, сочный, сладкий
Положи на язычок!

(Нектарин.)

Эти ягоды, все знают,
Нам лекарство заменяют.
Если вы больны ангиной,
Пейте на ночь чай с ... (малиной).

Ягода овальная, цвет – темный фиолет, словно инеем
покрыта. Всех ягод раньше поспеваает, взрослым и де-
тям здоровья прибавляет.

(Жимолость.)

Бланк задания этапа 3.7

1	2	3
		
Арина Соболенько	Анна Гуськова	Анна Сола
4	5	6
		
Руслан Салей	Владимир Самсонов	Екатерина Карстен

QR-код доступа к итоговому варианту пазла



Дата поступления в редакцию: 23.02.2026