**Квест игра** «В здоровом теле –здоровый дух!»

**Учитель** :  
— Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием «В здоровом теле –здоровый дух!». Желаем вам всем здоровья!  
Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен понимать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.  
  
Команда «Здоровячки» будет выполнять различные задания связанные с темой «В здоровом теле –здоровый дух!» . На каждом этапе игроки получают флажки, по числу которых будет определен победитель игры.  
  
**Дети**:

Если хочешь долго жить,

Здоровьем должен дорожить.

Им умело управляй,

Как это делать, не забывай!

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!!!!

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт - ура!

***1 станция «Спортивная»***

* Восстанови пословицы, загадки
* Меткий стрелок;

Кто спортом занимается,……. тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода………… помогают нам всегда.

В здоровом теле………………… здоровый дух.

Пешком ходить ………………… долго жить.

Двигайся больше………………..проживешь дольше.

**Загадки**:

1. Любого ударишь – он злится и плачет.  
А этого стукнешь – от радости скачет!  
То выше, то ниже, то низом, то вскачь.  
Кто он, догадался? Резиновый ... (мяч).  
  
2. Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:  
— Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.  
Много лет, ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (гантели).  
  
  
4. На снегу две полосы, удивились две лисы.  
Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ... (лыжи).  
  
5. Кто по снегу быстро мчится,  
провалиться не боится? (Лыжник)  
  
6. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
а блестящие ... (коньки).  
  
7. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).  
  
8.Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)  
  
***2 станция* «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**

* Вопросы
* Веселые танцоры;

Сейчас мы с вами проведём игру, в ходе которой повторим названия полезных и не полезных продуктов. Когда услышите полезный продукт, хлопайте в ладоши; если назову продукт, который не является полезным, хотя он и вкусен, топайте.

Итак:**морковь, чипсы, торт, огурцы, рыба, карамель, творог, зефир, чупа-чупс, ириска, клюква, винегрет, зефир, яблоко, мармелад, сыр**.

Молодцы. Все продукты определили верно.

Эти вещи помогают !

Нам здоровье сберегают!

Словно семь богатырей!

Их узнайте ты поскорей!

«Прежде чем его мы  съели, все наплакаться успели».   (Лук.)

Теплый, мягкий и блестящий,

С корочкой такой хрустящей!

Спросим мы у детушек:

«Что же это?» (Хлебушек)

Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (сыр)

 «Что за скрип, что за хруст? Это что ещё за куст?  
Как же быть без хруста, если я … (капуста)».

 «На грядке длинный и зелёный, а в кадке жёлтый и солёный». (Огурец.)

 «Привязан кустик к колышку, на кустике – шары, Бока подставив солнышку, краснеют от жары» (Помидоры.)

 Что за белая водица

С фермы к нам в бидонах мчится?

Мы ответ нашли легко —

Это просто... (молоко)

Может разбиться, Может и вариться, Если хочешь — в птицу, может превратиться.(яйцо)

Пчела -  трудяга создаёт,  
Лениво с ложки он течёт,  
Так сам и просится к нам в рот  
Густой, янтарный, сладкий ..( мед).

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши!

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет!

2. Постоянно нужно есть

Для зубов ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3. Не грызите лист капустный

Он совсем, совсем не вкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

4. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку,

Сладкую в кровать.

Это правильный совет?

Нет, нет, нет!

Вы, ребята не устали,

Пока здесь стихи читали?

Был ваш правильный ответ,

Что полезно, а что нет.

***3 станция «В здоровом теле здоровый дух»***

* Доскажи словечко,загадки
* Прыгуны;

Режим, ребята много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать,

Чтобы садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получишь ты тогда,

Когда изучишь ты режим

И станет он тебе родным!

Давно доказано на деле:  
Здоровый дух в здоровом теле,  
Об этом забывать нельзя.  
Зарядка всем нужна, друзья!

**« Доскажи словечко».**  
- Стать здоровым ты решил  
Значит, выполняй .......( режим)  
  
- Утром в семь звенит настырно  
Наш весёлый друг… (будильник)  
  
- На зарядку встала вся  
Наша дружная... (семья)  
  
- Режим, конечно, не нарушу-  
Я моюсь под холодным… (душем)  
  
- Проверь, мне никто не помогает  
Постель я тоже… (застилаю)  
  
- После душа и зарядки  
Ждёт меня горячий… (завтрак)  
  
- После завтрака всегда  
В школу я бегу... (друзья)  
  
- В школе я стараюсь очень,  
С лентяем спорт дружить ... (не хочет)  
  
- С пятёрками спешу домой  
Сказать, что я всегда ... (герой)  
  
- Всегда я мою руки с мылом,  
Не надо звать к нам… (Мойдодыра)!  
  
- После обеда можно поспать,  
А можно во дворе... (играть).  
  
- Мяч, скакалка и ракетка,  
Лыжи, санки и коньки  
Лучшие друзья…(мои)  
  
- Мама машет из окна  
Значит, мне домой ...(пора)  
  
- Теперь я делаю уроки,  
Мне нравиться моя… (работа)  
  
-Я важное закончил дело  
И, ребята, не грущу,  
Я с работы папу ...(жду).  
  
- Вечером у нас веселье,  
В руки мы берём гантели,  
С папой спортом ...(занимаемся),  
Маме нашей… (улыбаемся).  
- Но смотрит к нам в окно луна  
Значит, спать уже… (пора)  
  
- Я бегу скорей под душ,  
Мою и глаза, и .....(уши)  
  
Ждёт меня моя кровать  
«Спокойной ночи»!  
Надо… (спать)  
Завтра будет новый день!

ЗАГАДКИ:

Целых 25 зубков,  
Для кудрей и хохолков.  
И под каждым, под зубком –  
Лягут волосы рядком. (расческа)  
  
 Лёг в карман и караулю –   
Рёву, плаксу и грязнулю  
Им утру потоки слез,  
Не забуду и про нос. (носовой платок)  
  
 Ей спины моей не жалко –  
С мылом трет меня - …….. (мочалка)  
  
 Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится! (мыло)  
  
Чтобы долго быть зубастым,  
Чистить зубы надо ……. (пастой)  
  
А у пасты есть подружка.  
Чистит зуб, старается.  
Скажи, как называется? (зубная щетка)  
  
Вафельное, полосатое,  
Гладкое, лохматое,  
Всегда под рукою,  
Что это такое? (полотенце)

**УЧИТЕЛЬ**:

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться,  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам,  
И конечно, закаляйтесь.  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!

— Так будьте все здоровы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

**МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ КВЕСТА**

**НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ\_\_*ЗДОРОВЯЧКИ***

**1. *СТАНЦИЯ « СПОРТИВНАЯ»***

**Теоретическое задание- «Загадки и пословицы»**

**Практическое задание – «Меткость»**

**2. *СТАНЦИЯ « ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»***

1. **Теоретическое задание - «Вопросы»**
2. **Практическое задание – «Веселая скакалка»**

**3. *СТАНЦИЯ « В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»***

1. **Теоретическое задание – «Доскажи словечко, загадки»**
2. **Практическое задание – «Прыгуны»**