**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»**