**Квест-игра «В поисках клада «Здоровье»**

**Цель:** формирование позитивного отношения детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

* систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни; приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
* формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, умения работать в группе; содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;
* воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких.

**Оборудование:** плакаты и детские рисунки на тему «ЗОЖ», маршрутные листы, карточки с заданиями, жетоны в виде фруктов, пазлы, корзинки, песочные часы, презентация.

**Подготовка к мероприятию:**

 Ребята разбиваются на пять команд. Игровая программа проходит за столами. В ходе игры ребята за правильные ответы получают жетоны в виде фруктов и кусочек пазла. В конце игры подсчитывается количество жетонов. Выигрывает та команда, у которой жетонов будет больше и из пазлов собрана общая картинка.

**Ход игры**

**I. Организационный момент**

Крошка сын к отцу пришел
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат,
То найдешь
Здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
То здоровья не найдешь.
Нужно, нужно
По утрам и вечерам
Умываться, закаляться,
Спортом смело заниматься,
Это нужно только нам!

 **Учитель:** Здравствуйте, ребята, уважаемые гости!

А задумывались ли вы, какой смысл имеет слово «здравствуйте»?

Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья. А у вас, ребята, хорошее сегодня настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!».

Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: «Здоровому все здорово». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет

по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

**II.Постановка цели и задач игры**

 Ребята, а вы знаете, что такое клад? Сегодня я предлагаю вам сыграть в игру, которая будет проходить в форме квеста*. ( Слайд 1)* Кто знает, что обозначает слово «квест»? Это игра с элементами поиска, в которой ищут ответ на главный вопрос. А как вы думаете, что мы будем сегодня искать?*(На слайде 2 – тема игры «В поисках клада «Здоровье»)*

 За каждый пройденный этап вы будете получать жетоны и кусочек пазла. Каждый стол – это станция со своей тайной.

*На слайде 3 – названия станций.*

*Поляна «Народная мудрость»*

*Дорога «Попробуй, угадай»*

*Островок «Здоровье»*

*Лесок «Зелёная аптека»*

*Кафе «Здоровое питание»*

 Каждая команда должна побывать на всех пяти станциях и выполнить своё задание. Выполнив все задания, команды возвращаются на исходные места. А в конце игры вы посчитаете количество жетонов, соберёте пазл. Выигрывает та команда, у которой жетонов будет больше и из пазлов собрана общая картинка – тайна клада.

*Правила нашей игры:*

1.У каждой команды будет свой маршрутный лист, по которому вы будете знать, куда двигаться.

2.На каждой станции вы будете получать задания на листочках определённого цвета.

3.На выполнение задания отводиться не более пяти минут. Задания начинаем и заканчиваем по песочным часам.

4.Если команда готова, дружно вместе поднимаете руки.

5.После прохождения всех станций каждая команда предоставит свои корзинки с жетонами. Победит та команда, которая наберёт наибольшее количество жетонов.

 Итак, начнём нашу игру.

Но для начала вам нужно придумать название команды на тему здорового образа жизни и выбрать капитана.Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды. Поэтому не спешите быстрее пройти все пункты, а старайтесь сделать все дружно и хорошо!

 Ну что – вперед!

Теперь получите маршрутные листы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 станция | 2 станция | 3 станция | 4 станция | 5 станция |
| Поляна «Народная мудрость» | Дорога «Попробуй, угадай»  | Островок «Здоровье» | Лесок «Зелёная аптека» | Кафе «Здоровое питание» |

**III.Основная часть. Проведение квест-игры**

 **Станция «Поляна «Народная мудрость»**

На листочках начало поговорок и пословиц, ваша задача их закончить (соединить стрелочками начало и конец). За правильно выполненное задание – 10 жетонов.

|  |  |
| --- | --- |
| Кто спортом занимается, | сам по пояс мойся. |
| Пешком ходить — | здоровый дух. |
| Холода не бойся, | ничего не жди, кроме беды. |
| Ледяная вода — | проживешь дольше. |
| Спорт и туризм | для всякой хвори беда. |
| В здоровом теле | укрепляют организм. |
| Двигайся больше — | тот силы набирается. |
|  |  |
| От вкусной и сладкой еды | всегда рядом вместе идут. |
| Лень болезнь нагоняет, | долго жить. |
| Здоровье, радость и труд – | труд душу очищает. |

Правильный ответ:

|  |  |
| --- | --- |
| Кто спортом занимается, | тот силы набирается. |
| Пешком ходить — | долго жить. |
| Холода не бойся, | сам по пояс мойся. |
| Ледяная вода — | для всякой хвори беда. |
| Спорт и туризм | укрепляют организм. |
| В здоровом теле | здоровый дух. |
| Двигайся больше — | проживешь дольше. |
| От вкусной и сладкой еды | ничего не жди, кроме беды. |
| Лень болезнь нагоняет, | труд душу очищает. |
| Здоровье, радость и труд – | всегда рядом вместе идут. |

- А сейчас я предлагаю вам посмотреть сценку.

**Сценка «Режим дня»**

*Действующие лица и исполнители:*
Школьница Таня

Школьница Наташа

**Наташа:**

- А ты, Таня, знаешь, что такое режим?

**Таня:**- Конечно! Режим… Режим – это куда хочу, туда скачу.

**Наташа:**- Неправильно! Режим - это распорядок дня. Ты выполняешь его?

**Таня:**- Даже перевыполняю.

**Наташа:**- Как это?

 **Таня:**- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

**Наташа:**- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

**Таня:**- Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Школа. Обед. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка.

**Наташа:**- Хорошо.

**Таня:**- А можно еще лучше.

**Наташа:**- Как же это?

**Таня:**- Вот так! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. Сон.

**Наташа:**- Ну, нет. При таком режиме из тебя получится лентяйка и неуч.

**Таня:**- Не получится.

**Наташа:**- Почему?

**Таня:**- Потому что с бабушкой мы выполняем весь режим.

**Наташа:**- Как это с бабушкой?

**Таня:**- А так. Половину выполняю я, а половину – бабушка. А вместе получается весь режим.

**Наташа:**- Не понимаю!

**Таня:**- Очень просто. Подъем выполняю я. Зарядку выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели – бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка – я. Обед – я.

**Наташа:**- И как тебе не стыдно?! Теперь я понимаю, почему ты такая недисциплинированная.

 **Станция «Дорога «Попробуй, угадай»**

  Прочитайте и разгадайте загадки. Запишите отгадки в кроссворд.  За правильно выполненное задание – 10 жетонов.

1.Ягоды зеленые,

 А всеми хваленые.

 Вырастут с костями

 И висят кистями. …

2.Яркий, сладкий, налитой,

Весь в обложке золотой.

Не с конфетной фабрики –

Из далекой Африки.

Сам на солнышко похож

Можешь съесть меня, но только

Раздели сперва на дольки …

3. Под землей живет семья:

Папа, мама, деток тьма.

Покопай немножко:

Под кустом ...

4.Воду пьет – себя торопит

И растет, и листья копит.

В середине кочерыжка.

На столе не будет пусто,

Если вырастешь …

5. А на этой грядке

Выросли загадки.

В этой грядке Дед Мороз

Прячет летом

Красный нос.

В землю спряталась плутовка

Витаминная….

6. Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней…

7. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки,

Родом он из жарких стран

В тропиках растет …

8.Он кусает, только вот

Зубки есть, но где, же рот?

От простуды нас избавил,

И от гриппа нам помог,

Горький доктор наш….

9.На сучках висят шары,

Посинели от жары.

10.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.



**Станция «Островок «Здоровье»**

 Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. Каждое слово принесет команде один жетон.

(З – зарядка , Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда).

-Предлагаю посмотреть ещё одну сценку.

*Сценка (Входит согнутая девочка.)*

**Девочка 1:**

-Ой, Марина, что с тобой случилось?

Ты в старушку превратилась!

Вся согнулась, пожелтела,

Быть такой ты не хотела!

**Девочка 2:**

-Ох, подружка, ой, ой, ой,

Не справляюсь я с собой!

Заманили дали Интернета,

Из-за него не встречаю рассвета,

Воздух свежий не вдыхаю,

А   играю и  играю.

Тут стрелялки, там гадалки,

Интересно ж, елки-палки!

Так вот сутками сижу, и гулять я не хожу!

**Девочка 1:**

Очень плохо! Ай, ай, ай!

Ну-ка,  всё   мне  отдавай!

Буду я тебя  спасать,

К  физкультуре приобщать.

(Отбирает планшет. Сопротивляется)

- Ребята, давайте немного отдохнём, проведём физкультминутку. *(Слайд 4)*

 **Станция «Лесок «Зелёная аптека»**

 Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!Каждое слово принесет команде один жетон.

1.Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2.У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить.

НОССА (СОСНА)

3.Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)

 **Станция «Кафе «Здоровое питание»**

 За пять минут найдите на данных листахкак можно больше ягод, фруктов и овощей.

**Ответы:**морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.



**IV.Подведение итогов**

 А сейчас пришло время подвести итог игры. Соберите пазл. Что у вас получилось? *(Слайд 5)*

**

 А кто скажет, что значит здоровый образ жизни?

 Правильно! Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – заботиться о своем здоровье!

 Посчитайте заработанные жетоны*.(Награждение.)*

1.Получен от природы дар

Не мяч и не воздушный шар,

Не глобус, не арбуз –

Здоровье! Очень хрупкий груз!

2.Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить!

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

3.Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

4.И тогда все люди в мире

Долго, долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить.