***КВЕСТ « В поисках секретов здоровья»***

Цель:

Для игры потребуется: 2 картинки разрезанные на 6 частей, 2 карточки с тестом; конверт с режимом дня, 7 шкатулок и вата, зелёнка, таблетки, бинт, термометр, пластырь, аптечка; конверт с письмом и загадками от Мойдодыра, картинки лекарственных растений; карточки для рефлексии.

Подготовка: для проведения игры разрабатываются два маршрута, которые посещают обе команды. Станции намечаются таким образом, чтобы команды не оказались одновременно в одном пункте. На классах таблички: « ПДД знатоки», « Неболейка», «Спортивная», «Лесная аптека», « Гигиена и питание», «Скорая помощь».

Маршрут 1: « ПДД знатоки» - « Неболейка» - « Спортивная» - « Лесная аптека» -

« Гигиена и питание» - « Скорая помощь».

Маршрут 2: «Спортивная» - «Скорая помощь» - «ПДД знатоки» - « Гигиена и питание» - «Лесная аптека» - «Неболейка»

Ход игры:

Ведущий: если кто-то не знает, квест – это такая игра, в которой надо двигаться по маршруту. В каждом пункте вас ждёт герой со своим заданием. Выполнив задание вы получаете часть пазла. Выигрывает команда, первая собравшая картинку из шести пазлов.

**Станция «Спортивная».** (встречает учитель физкультуры)

- Физкультура – друг ребёнка,

Сил, здоровья придаёт.

Кто её хоть раз полюбит,

Никогда не устаёт.

Задание: выполнить тест. ( Приложение 1.)

1. Как звучит олимпийский девиз?

А**) «Быстрее, выше, сильнее»**

Б) «Один за всех и все за одного»

В) «Победа»

2. Спортсмен , одной рукой поднимающий слона – это …

А) штангист

**Б) шахматист**

В) футболист

3. Обувь футболиста – это …

А) кеды

**Б) бутсы**

В) тапки

4. Утреннеезанятие физкультурой – это …

**А) зарядка**

Б) отжимание

В) приседание

5. Место проведения теннисных соревнований – это …

**А) корт**

Б) стадион

В) бассейн

6. Спортивная переходящая награда – это …

А) медаль

**Б) кубок**

В) приз

7. Какова символика олимпийского флага?

**А) 5 колец – единство континентов**

Б) факел

В) футбольный мяч

8. Город, в котором проходили первые олимпийские игры, - это …

А) Россия

**Б) Афины**

В) Сочи

9. Родиной бокса является …

А) Россия

**Б) Англия**

В) Германия

10. Родиной шахмат является …

**А) Индия**

Б) Китай

В) Россия

( После выполнения команда получает часть пазла).

**Станция « Неболейка».** ( встречает ученик старшеклассник в костюме доктора Айболита).

Айболит: Составьте режим дня. На доске написано время, а в конверте стихи, соответствующие одному периоду в день. Догадайтесь, когда он должен проходить по времени и поставьте стихотворение в нужное место. ( Приложение 2).

07.00 Знай дружок, что в 7 утра

Хватит спать, вставать пора.

07.15 А проснувшись, не лежи,

Зарядку сделай, постель застели.

07.30 Вот и завтракать пора:

Каша ждёт тебя с утра.

07.40 Как поел, портфель бери,

В школу с радостью иди.

08.00 – 13.00 В школе слушай всё внимательно,

Будь прилежным и старательным.

13.15 – 13.45 По дороге домой не спеши,

Дершись правой стороны.

14.00 - 16.00 После школы погуляй,

Про обед не забывай.

16.00 – 18.00 Пришло время постараться

За уроки приниматься.

Об одном не забывай –

В промежутках отдыхай.

18.00 – 19.00 Дома маме помоги

И немного отдохни.

19.00 – 20.30 Теперь можно погулять,

Можно книгу почитать,

Телевизор посмотреть

Или с мамой посидеть.

21.00 Знай, спокойный крепкий сон

Очень тебе нужен он.

Айболит: Для чего надо соблюдать режим дня? ( Получают часть пазла).

**Станция «Скорая помощь»** ( встречает медсестра)

Медсестра: Перед вами шкатулки. По моим подсказкам отгадайте что находится в шкатулке.

1 шкатулка. Спиртовой раствор зелени бриллиантовой, употребляемый для смазывания ран. ( зелёнка)

2 шкатулка. Пушистая волокнистая масса из хлопка, употребляемая в медицине, в быту. ( вата ).

3 шкатулка. Кусок ткани в виде длинной ленты для лечебной повязки. ( бинт ).

4 шкатулка. Лепёшечка прессованного лекарственного порошка. ( таблетка ).

5 шкатулка. Прибор с помощью которого измеряют температуру. ( термометр)

6 шкатулка. Ткань, покрытая лекарственной массой, которую прикладывают к ранам. ( пластырь)

7 шкатулка. Набор лекарств для оказания первой помощи или несложного домашнего лечения ( аптечка).

Медсестра: Для чего в доме должна обязательно быть аптечка? Получите часть пазла.

**Станция «ПДД знатоки»** ( встречает Дядя Степа – милиционер, старшеклассник в костюме милиционера) Команды разгадывают кроссворд. *( Приложение 5)*

- почему необходимо знать правила дорожного движения? ( получают часть пазла)

**Станция «Гигиена и питание»** (встречает старшеклассник переодетый в костюм Печкина)

Печкин: ребята, у меня в руках письмо, но от кого оно пока неизвестно.Это мы сможем узнать лишь прочитав его. ( *в конверте стихотворение Ю.Тувима « Письмо ко всем детям по одному очень важному делу») ( Приложение 3)*

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите, не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в кости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья! ……. ( Мойдодыр)

Печкин: Ну, вот мы и узнали, от кого к нам пришло письмо. Ребята, посмотрите , а в конверте ещё что – то лежит! (*Достаёт карточку с загадками*). Да, это загадки от Мойдодыра! Справитесь с заданием?

1. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята? … *( мыло*)

1. Очень много тут зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. … ( *расчёска* )

1. Лежит в кармане, караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Он утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. *( носовой платок* )

1. Я на ёжика похожа, а ещё на свинку,

У меня на спинке колкая щетинка.

Если вижу я детей грязных, будто свинки,

Я щетинкою своей им почищу спинки ( *щётка для одежды*)

1. Пластмассовая спинка,

На брюшке щетинка,

По зубкам попрыгала,

Всю грязь повыгнала! ( *зубная щётка* )

1. Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

« Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня» ( *полотенце* )

Печкин: Большое влияние на здоровье человека оказывает полноценное питание. В старину говорили: «Щи да каша – пища наша». Действительно, каши играют важную роль, потому что они богаты важными микроэлементами и витаминами. Отгадайте загадки про каши:

- Белые зёрнышки во рту тают,

О Китае напоминают. ( рисовая )

- Её любят маленькие дети,

Самая вкусная каша на свете. ( манная)

- Мелкие зёрнышки

Напоминают солнышко.

Желто в горшке,

Сытно в брюшке. ( пшено)

- Хоть на вид она черна,

Эта каша витаминов полна. ( гречневая )

- Для чего необходимо соблюдать правила гигиены и питания? ( команда получает часть пазла)

**Станция «Лесная аптека»** (встречает Старичок – Лесовичок) На доске прикреплены рисунки с изображением лекарственных растений: шиповник, мать - мачеха, клюква, подорожник, валериана.

Старичок – лесовичок:

Много трав растёт полезных

На земле страны родной,

Помогает от болезней

Мята, пижма, зверобой.

Лесовичок: ответьте на вопросы викторины и найдите рисунок растения на доске.

1. Ты натёр ногу в пути. Как облегчить боль?

2. Какая ягода заменяет лимон?

3. Плоды каких кустарников богаты витамином С?

4. Какими лечебными свойствами обладает мать – мачеха?

5. Какую траву любят кошки? При каких болезнях она помогает?

- Какие ещё знаете лекарственные травы? Их применение. ( После ответов команда получает часть пазла).

**Рефлексия.**

Ведущий: вот закончилась наша игра. Победила команда ……..

Подведём итог и составим таблицу полезных советов. На доске две колонки:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Что надо делать, чтобы быть здоровыми.*** | ***Чего не надо делать, чтобы быть здоровыми.*** |
|  |  |
|  |  |

Варианты ответов на карточках: трудиться, лениться,мало двигаться, соблюдать чистоту, закаляться, есть много сладкого, есть сухарики и чипсы, мыть почаще руки, есть снег, делать зарядку, сосать сосульку, гулять почаще, простужаться, грустить и унывать, ходить без шапки, весело жить, заниматься спортом, одеваться по погоде, кушать фрукты и овощи. ( Приложение 4).

Ведущий: распределите советы по колонкам. Первая команда читает советы первого столбика, вторая – второго.

Ведущий:

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Всем спасибо за вниманье,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнованья

Обеспечивший успех.

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч!»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тест:

1. Как звучит олимпийский девиз?

А) «Быстрее, выше, сильнее»

Б) «Один за всех и все за одного»

В) «Победа»

2. Спортсмен , одной рукой поднимающий слона – это …

А) штангист

Б) шахматист

В) футболист

3. Обувь футболиста – это …

А) кеды

Б) бутсы

В) тапки

4. Утреннеезанятие физкультурой – это …

А) зарядка

Б) отжимание

В) приседание

5. Место проведения теннисных соревнований – это …

А) корт

Б) стадион

В) бассейн

6. Спортивная переходящая награда – это …

А) медаль

Б) кубок

В) приз

7. Какова символика олимпийского флага?

А) 5 колец – единство континентов

Б) факел

В) футбольный мяч

8. Город, в котором проходили первые олимпийские игры, - это …

А) Россия

Б) Афины

В) Сочи

9. Родиной бокса является …

А) Россия

Б) Англия

В) Германия

10. Родиной шахмат является …

А) Индия

Б) Китай

В) Россия

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| Знай дружок, что в 7 утра  Хватит спать, вставать пора. | А проснувшись, не лежи,  Зарядку сделай, постель застели. |
| Вот и завтракать пора:  Каша ждёт тебя с утра. | Как поел, портфель бери,  В школу с радостью иди. |
| В школе слушай всё внимательно.  Будь прилежным и старательным. | По дороге домой не спеши,  Дершись правой стороны. |
| После школы погуляй,  Про обед не забывай. | Пришло время постараться  За уроки приниматься.  Об одном не забывай –  В промежутках отдыхай. |
| Дома маме помоги  И немного отдохни. | Знай, спокойный крепкий сон  Очень тебе нужен он. |
| Теперь можно погулять,  Можно книгу почитать,  Телевизор посмотреть  Или с мамой посидеть. |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я пршу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите, не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в кости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья! …….

Загадки.

1. Гладко, душисто, моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это, ребята? … *( мыло*)

1. Очень много тут зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. … ( *расчёска* )

1. Лежит в кармане, караулит

Рёву, плаксу и грязнулю.

Он утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос. *( носовой платок* )

1. Я на ёжика похожа, а ещё на свинку,

У меня на спинке колкая щетинка.

Если вижу я детей грязных, будто свинки,

Я щетинкою своей им почищу спинки ( *щётка для одежды*)

1. Пластмассовая спинка,

На брюшке щетинка,

По зубкам попрыгала,

Всю грязь повыгнала! ( *зубная щётка* )

1. Говорит дорожка –

Два вышитых конца:

« Помойся хоть немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня» ( *полотенце* )

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

трудиться, лениться,

мало двигаться,

соблюдать чистоту,

закаляться,

есть много сладкого,

есть сухарики и чипсы,

мыть почаще руки,

есть снег, делать зарядку,

сосать сосульку,

гулять почаще,

простужаться,

грустить и унывать,

ходить без шапки,

весело жить,

заниматься спортом,

одеваться по погоде,

кушать фрукты и овощи.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |
|  | 4 |
|  |  |
|  |  | 10 |
|  |  | 5 |  |
|  |  |  | 6 | 7 | 9 |  | 11 |
|  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. Полосатая лошадка

Её зеброю зовут.

Но не та что в зоопарке, -

По ней люди все идут. ( переход)

1. Посмотри, силач какой:

На ходу одной рукой

Останавливать привык

Пятитонный грузовик. ( милиционер)

1. Дом – чудесный бегунок

На своей восьмёрке ног,

День деньской в дороге:

Бегает аллейкой

По стальным двум змейкам. ( трамвай)

1. Вот так чудо – чудеса!

Подо мной два колеса.

Я ногами их верчу

И качу, качу, качу. ( велосипед)

1. По обочине дороги

Как солдатики стоят,

Все мы с вами выполняем

То, что нам они велят. ( знаки)

1. Не живая, а идёт

Неподвижна, а ведёт. ( дорога)

1. Чтоб тебе помочь

Путь пройти опасный,

Горит и день, и ночь –

Зелёный, жёлтый, красный. ( светофор)

1. Маленький, удаленький

Громче всех кричит. ( свисток)

1. Дом по улице идёт,

На работу нас везёт,

Не на курьих тонких ножках,

А в резиновых сапожках. ( автобус)

1. Пьёт бензин, как молоко,

Может бегать далеко.

Есть большой, есть карапуз,

Но везёт тяжёлый груз. ( грузовик)

1. Знак зелёный загорится –

Значит, можно нам садиться.

Доставит вас куда хотите,

Если очень вы спешите. ( такси)