

Квест - игра по ЗОЖ. «На поиски здоровья».

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки у детей, приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Воспитывать аккуратность, чувство взаимопомощи;
- Развивать двигательные навыки
- Выполнять физические упражнения слажено, дружно;
- Развивать выдержку и внимание в играх
- Способствовать у детей чувству удовлетворения от двигательных заданий;
- Создать радостное эмоциональное настроение.

Ход мероприятия:

Музыкальное вступление - марш

Участники собираются на СТАРТЕ игры для получения маршрутных листов и инструктажа.

Ведущий.

Здравствуйте, всем!

Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

Код игры собрать нам нужно на жемчужинах всем дружно.

Если мы их соберем, слово важное прочтем!

На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ

Название станции	1 станция «Загадки» Код ВИ	2 станция «СПОРТ» Код ТА	3 станция «Зеленая аптека» Код МИ	4 станция «ЗОЖ» Код НЫ
Отряд на станции	1	2	3	4

Согласно маршрутному листу отряд проходит по станциям, выполняет задания, получает код станции.

В результате надо собрать код игры: «ВИТАМИНЫ»

1 станция «Загадки» Код: ВИ

Чистюлькин.

Я - Чистюлькин.

Знают взрослые и дети

Много есть вещей на свете

Загадаю вам, ребятки, уникальные загадки!

Эти вещи помогают!

Нам здоровье берегают!

Словно семь богатырей!

Их узнайте поскорей!

1. Хоть и щиплет, хоть и жжет, гроза микробов – рыжий ...йод!
2. Для братишки, для сестренки, для коленок есть...зеленка!
3. Он подскажет нам ответ. Температура есть, иль нет! Болеть не много радости. Мы поставим ...градусник.
4. Хоть и горький, но полезный. С огорода враг болезней. И микробам он не друг! Знаем мы зеленый ...лук!
5. Тренируюсь! Очень горд! Мне здоровье дарит... спорт!
6. Объявляет бой бациллам. Хочет, чтоб все чисто было! Под водою непременно станет белой пышной пеной. Было, было и уплыло. Потому что это ... мыло!
7. Им утрем потоки слез. Не забудем и про нос. Чтобы был не одинок, клади в карман себе ... платок!

2 станция «Спортивная» Код: ТА

Чемпионкин.

Я – Чемпионкин!
Поработали, ребятки,
А теперь все на зарядку!

Одолела вас дремота,
(Зеваем.)
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянитесь,
(Руки вверх, потянулись.)
Окончательно проснитесь.
Руки вытянуть пошире.

(Руки в стороны.)
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре
(Наклоны туловища.)
И на месте поскакать.
(Прыжки на месте.)
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Четко, весело и дружно! С физкультурой крепко дружим!
Для фигуры и здоровья – спорт важнейшее условие!

3 станция «Зеленая аптека» Код: МИ

Пилюлькин.

Я известный врач Пилюлькин,
Пропишу вам всем пилюльки.
Излечу без исключения
Всех, кто требует лечения.
Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».
В ней представлены растения. Для здоровья их значения.
Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

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 его плоды. И средство от простуды.
НИЛАМА (МАЛИНА)

4 станция «ЗОЖ» Код: НЫ
Знайкин

Я умный коротышка,
Прочитал уже все книжки,
Я и правда много знаю.
И девчат не обижаю.

Кроссворд

Продолжи народную мудрость:

1. Здоровье в порядке, спасибо ...
2. В здоровом теле, здоровый ...
3. .., воздух и вода – наши верные друзья.
4. Кто любит .., тот здоров и бодр.
5. ... – лучшее лекарство.
6. Болен лечись, а ... берегись.
7. Пешком ходить – долго ...
8. Не годится, на ... сердиться.

Ведущий.

Общий сбор трубите трубы! Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра! Всем участникам - УРА!

Все жемчужины собрали – Ум, здоровье показали.

Ведущий.

Мы здоровье выбираем!

Дальше с пользой отдыхаем!

Всем спасибо за участие!

Всем - здоровья, мира, счастья!

Муз. фон – дети уходят из зала.