**Сценарий проведения квест-игры «В поисках клада «Здоровье»**.

**Цель**: пропаганда активного и здорового образа жизни, физкультуры, спорта.

**Место проведения**: лагерь с дневным пребыванием во время летних каникул «Солнышко» .

**Участники**: дети, посещающие лагерь с дневным пребыванием во время летних каникул «Солнышко» (возрастная категория :1-7 класс)

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

*Музыкальное вступление к игре песня В.Шаинского «Вместе весело шагать»*

Ведущий.

Здравствуйте, всем! Видеть здесь рады

Друг друга активные наши отряды!

Для игры собрали вас.

Перекличка здесь, сейчас!

*Отряды по знаку командира произносят название, получают маршрутный лист.*

Ведущий .

Начинается игра! За здоровьем в путь пора!

Девиз игры собрать нам нужно

По картинкам, очень дружно.

Если мы их соберем, клад «Здоровье» здесь найдём!

На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 станция | 2 станция | 3 станция | 4 станция | 5 станция | 6 станция |
| Поляна «Спортивная» | Дорога «ЗОЖ» | Островок  «Попробуй, угадай» | Гостиная  «Кацудзо Ниши» | Лесок «Зелёная аптека» | Кафе «Здоровое питание» |

**В результате надо собрать девиз игры :**

**Если хочешь долго жить,**

**Здоровьем должен дорожить.**

**Им умело управляй,**

**Как это делать, не забывай!**

**1 станция Поляна «Спортивная»**

* Найти соответствие *фото-имя и фамилия спортсмена- вид спорта;*
* Отгадать загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится  
   Провалиться не боится? (Лыжник)
2. Десять плюс один кого-то  
   мяч хотят загнать в ворота,  
   а одиннадцать других  
   не пустить стремятся их. (Футбол)
3. Лед вокруг прозрачный, плоский,  
   Две железные полоски,  
   А над ними кто-то пляшет,  
   Прыгает, руками машет. (Фигурист)
4. – Не пойму, ребята, кто вы?  
   Птицеловы? Рыболовы?  
   Что за невод во дворе?  
   – Не мешал бы ты игре,  
   Ты бы лучше отошел!  
   Мы играем в … (волейбол)
5. По пустому животу  
   Бьют меня невмоготу;  
   Метко сыплют игроки  
   Мне ногами тумаки.  
   В меня воздух надувают  
   И ногой меня пинают. (Футбольный мяч)
6. . Он лежать совсем не хочет.  
   Если бросить, он подскочит.  
   Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).
7. 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).
8. Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.  
   Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.  
   В школе — кони и лужайка?!  
   Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)
9. Зеленый луг, сто скамеек вокруг,  
   от ворот до ворот бойко бегает народ.  
   На воротах этих рыбацкие сети. (Стадион)
10. Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.  
    Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? (Лыжи)
11. Кто на льду меня догонит?  
    Мы бежим вперегонки.  
    А несут меня не кони,  
    а блестящие ... (коньки).
12. Палка в виде запятой  
    гонит шайбу пред собой. (Клюшка)
13. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
    Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).
14. Этот конь не ест овса, вместо ног — два колеса.  
    Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)

* Выполнить командой комплекс утренней зарядки; (0-5*б*)

**2 станция Дорога «ЗОЖ»**

* Показать на макете и рассказать, как правильно чистить зубы;
* Собрать пазлы «Режим дня школьника»

**3 станция Островок «Попробуй, угадай»**

* Отгадать загадки об овощах и фруктах;

Эти вещи помогают !

Нам здоровье сберегают!

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. Чтоб ты был не одинок, клади в карман себе …платок!

* Тест-викторина о правильном питании.
* Восстановить пословицы:

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

В здоровом теле здоровый дух.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Движение — спутник здоровья.

Пешком ходить — долго жить.

Тщательно пережеванное — почти что переваренное.

Чем сильнее пожуешь, тем подольше проживешь.

Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.

**4 станция Гостиная «Кацудзо Ниши»**

* Беседа о строении человеческого тела;
* Упражнения системы Кацудзо Ниши

**5 станция Лесок «Зеленая аптека»**

* Из букв составить слово.

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)

* Определить лекарственное растение по внешнему виду (цветы липы, подорожник, одуванчик, чистотел, мята, чёрная смородина, лопух, тысячелистник).

**6 станция Кафе «Здоровое питание»**

* Презентация каши (перловой, пшенной, рисовой или гречневой)участником команды (Домашнее задание)

Отряды по мере прохождения станция собираются на ФИНИШЕ игры.

Сдают ЖЮРИ маршрутные листы и собранный девиз. Музыкальная заставка игры.

Ведущий.

Общий сбор трубите трубы! Быть здоровым мило, любо!

Завершается игра! Всем участникам - УРА!

ЖЮРИ подводит итоги. Вручает свиток победителям и дипломы участникам игры.

**Ведущий.**

Мы здоровье выбираем! Дальше с пользой отдыхаем!

Никакого нет секрета! Пусть здоровым будет лето!

Всем спасибо за участие! Всем - здоровья, мира, счастья!