**Квест – игра «Кристалл**з**доровья»**

**(для учащихся начальных классов)**

Цель:

Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.

Задачи:

1. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, внимание, умение координировать свои движения.
2. Воспитывать чувства коллективизма, сплочённости.
3. Прививать навыки здорового образа жизни.
4. Показать учащимся, как нужно заботиться о своём здоровье, возможности укрепления своего здоровья, в том числе и в домашних условиях;

Оборудование: рисунок кристалла, части кристалла; маски Микробов, Витамина, Хомячка; маска Королевы Здоровья; карта путешествия; паровозик, письмо.

**Ход игры:**

Витамин приносит письмо от Королевы Здоровья и читает его вслух:

«Дорогие ребята! В моём королевстве случилась беда: на нас напали микробы, они испортили мой Кристалл Здоровья. Теперь все жители королевства болеют. Он опять должен блестеть, как и прежде.»

Витамин: Ребята, вы согласны ради спасения королевства и его жителей отправиться со мной в путешествие по станциям?

Да!

Ведущий: Все ли готовы? Так чего же мы ждём? В путь, друзья!  А вот и карта нашего путешествия к Королевству Здоровья.

Игра включает 6 станций:

1. Равнина Начальная (мы сейчас на ней находимся, далее будет станция...).
2. Море Эмоций.
3. Пустыня Лени.
4. Ущелье Микробов.
5. Холм Здоровячка.

-По итогам игры, вы должны собрать Кристалл Здоровья, состоящего из 5-ти частей. Их вы будете получать на станциях за хорошую работу.

На **станции «Равнина Начальная »** вы получаете первую частицу от Кристалла Здоровье за то, что сделали хорошее дело – согласились помочь спасти жителей Королевства.

-А теперь сели в поезд, поехали на **станцию «Море Эмоций».**

Приехали к доске, читают: «З О Ж включает в себя не только отсутствие болезней, правильное питание, закаливание, но и всегда хорошее настроение».

 На этой станции, для того, чтобы заработать следующую частичку Кристалла, вы должны сыграть в игру «Кто что любит». Отвечаем на вопросы: «Да» или «Нет».
Кто любит петь, играть?
Кто уроки пропускать?
Кто живет по распорядку?
Утром делаем зарядку?
Кто одежду бережет?
Под кровать ее кладет?
Кто из вас не любит скуки?
Кто здесь мастер на все руки?
Вещи кто хранит в порядке?
Рвет и книжки и тетрадки?
Кто дома маме помогает?
А кто лодыря гоняет?
Кто друзей не обижает?
Кошек за хвосты гоняет?
Кто любит кисель?
А кто карусель?
Кто любит купаться?
В ванной?
В море?
В душе?
В луже?
Кто хотел бы стать пилотом?
Управлять самолетом?
Водителем хорошим стать?
С кровати на пол летать?
Кто из вас, скажите вслух,
На уроке ловит мух?
Кто из вас такой хороший,
Загорать ходил в калошах?
Кто любит пирожное и конфеты?
А кто горячие котлеты?
Кто любит яблоки и груши?
А кто из вас не моет уши?

-Молодцы. Следующий конкурс «Весёлые друзья» - эстафета для четырёх человек.

За определённое количество времени нужно нарисовать на 4-х шариках смешные рожицы.

-Итак, вы хорошо работали, показали море эмоций, за это получаете ещё одну частицу Кристалла.

Теперь сели в поезд и поехали до следующей станции: **«Пустыня лени»**.

 Читаем на доске: «Лень побеждается трудом и спортом».

-Прикрепите свои рисунки и расскажите о том, как вы поддерживаете свой Здоровый Образ Жизни.

-А вот микробы оставили вам задания. Думаю, что вы легко с ними справитесь:

1.Конкурс «Шарик на носу».

 -По сигналу участники подкидывают шарик вверх и стараются его удержать без рук. Побеждает тот, кто дольше всех удержит шарик в воздухе.

2. Конкурс «Бег с шарами».

-Нужно удержать шарик на ракетке, добежать до кегли и вернуться обратно.

Вы победили лень на этой станции, получите частичку Кристалла.

А теперь опять сели в поезд, и поехали до следующей станции:

**« Ущелье микробов».**

Первый Микроб:

- Не будет вам игры:

Я известный микроб.

И скажу всем: «Спорту – стоп!»

Ну, зачем вам закаляться?

Ну, зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невесёлым и больным,

Больше прячьтесь от солнышка в тень,

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят

И болезнью заразят.

- Откуда ты такой появился? Что это ты ребят пугаешь своими вирусами и болезнями. Мы ничего не боимся!  Скажем всем болезням – нет! Спорту – да! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Лучше ты микроб уйди, не встречайся на пути!

Второй Микроб:

- Разгадайте мои загадки...

1. Костяная спинка,

 Жесткая щетинка.

 С мягкой пастой дружит.

 Нам усердно служит (Зубная щётка)

2. Я в кармане караулю

 Реву, плаксу и грязнулю.

 Им утру потоки слез

 Не забуду и про нос. (Носовой платок)

3. Гладко и душисто вымоет чисто. (Мыло)

4. Я и туча и туман,

 И ручей и океан.

 И летаю и бегу,

 И стеклянной быть могу. (Вода)

5. Целых двадцать пять зубков

 Для кудрей и хохолков,

 И под каждым под зубком

 Лягут волосы рядком. (Расчёска)

6. После бани помогаю,

 Промокаю, вытираю.

 Пушистое, махровое,

 Чистое, новое. (Полотенце)

7. Вы меня намыльте смело,

 Сразу я возьмусь за дело.

 Руки, ноги, тело тру,

 Грязь любую ототру. (Мочалка)

8. Чтобы волосы блестели

 И красивый вид имели,

 Чтоб сверкали чистотой,

 Мною их скорей помой. (Шампунь)

9. Я эту загадку в карман положу,

 Достану потом - на себя погляжу. (Зеркало)

- Молодцы, вы угадали все загадки и микробы пропали. Получайте частицу Кристалла.

- А теперь сели в поезд и поехали на последнюю станцию:

**«Холм Здоровячка»**.

- Здравствуйте, я Хомячок – Здоровячок.

- Я буду называть какое-нибудь качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное и необходимое для сохранения здоровья это качество или нет. Если полезное, то поднимайте руки вверх, если нет – разводите в стороны.

-Чистить зубы по утрам и вечерам;

-Купаться в луже;

-Умываться;

-Закаляться;

-Чавкать во время еды;

-Разбрасывать свои вещи и игрушки по комнате;

-Заниматься спортом;

-Грызть ногти;

-Делать утреннюю гимнастику;

-Есть колбасу и конфеты;

-Есть овощи и фрукты.

- А теперь поиграем в игру «Доскажи словечко»:

Им-им-им-на зарядку мы…(бежим).

Ам-ам-ам-люблю пробежки по…(утрам).

Лю-лю-лю-физкультуру я…(люблю).

Чу-чу-чу-с горы на санках я…(лечу).

Эм-эм-эм-овощи и фрукты я…(ем).

Уш-уш-уш-лучший друг мой - это…(душ).

Ать-ать-ать-люблю на солнце…(загорать).

Да-да-да-не болейте…(никогда).

- Молодцы! Получите частицу Кристалла.

**Итог игры:**

- Вот мы и собрали все частицы Кристалла. Теперь, чтобы он засиял, нужно собрать пазлы (частички Кристалла – это пазлы) так, чтобы получилось слово. Это слово очень важное, его всегда желают родным, близким, друзьям. (На обратной стороне кристалла получается слово «Здоровье»).

- Молодцы!!! Королева Здоровья благодарит вас за спасение. Посмотрите, как засиял наш Кристалл Здоровья. Хотите  ли вы стать хранителями Здоровья?

-Тогда поклянитесь, что будете беречь здоровье до конца жизни, что бы с вами не произошло.

-Клянёмся!

-Всегда и везде будете  делать всё возможное во благо своему здоровью!

-Клянёмся!