# Квест-игра по теме «В поисках здоровья»

**Материалы и оборудование:**

«пазлы», картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, мяч, бинт, музыкальное сопровождение.

**Игра для всей семьи.**  Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».
Во время путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Вам необходимо поучаствовать в конкурсах, которые для вас приготовлены.

За правильное выполнение задания вы будете получать по одной части пазла, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье. Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды.

**Рекомендации к игре:**

* Ответьте на вопрос : Почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (Желают здоровья.) Что же такое здоровье? (Ответы: Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства.)
* Придумайте название команды.
* Для начала нужно размяться, сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.
	+ **Станция №1 «Веселая зарядка».**

**(** Вот вы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка. )

* **Станция №2 «Полезное и не полезное»  **

Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**
На столе лежат картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов

* **Станция №3«Айболит»  **
* Прочитайте Вопросы от Айболита:

Если вредно говорим – вредно, и наоборот , полезно – говорим – полезно!

* Читать лежа.
* Смотреть на яркий свет.
* Умываться по утрам.
* Смотреть близко телевизор.
* Долго сидеть за компьютером.
* Употреблять в пищу морковь, лук.
* Тереть глаза грязными руками.
* Заниматься физкультурой.
* Вести здоровый образ жизни.
* **Станция № 4 «Здравпункт»**

Ну что ж, а теперь ответе на вопросы:

- Материал для перевязки. (Бинт.)
- Травма, нанесенная огнем. (Ожог.)

- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (Порез.)

- Чем обрабатывают порез (Йодом.)

* Задача оказать помощь человеку поранившему руку, ногу. (необходимые предметы в помощь)
* Молодцы! Получите свою деталь пазла и вперед к другой станции.
	+ **Станция №5 «Правила гигиены»**
* Поиграйте в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны.

**Игра «Топ-хлоп».**

а) Мылом моют руки. (хлоп)
б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
в) Зубы чистить не надо. (топ)
г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

* **Станция №6 «Солнце, воздух и вода».**

 Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода!
**Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».**
На слово «воздух», бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

* **Станция №7 «Спортивная»**

отгадайте спортивные загадки
Загадки:
1. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник).
2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).
3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,
а одиннадцать других не пустить стремятся их. (футбол).
4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).
5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

* **Игра-эстафета «Передай мяч».**
Первый передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.
* **Станция №8 «Обнималочка»**

Итак, Вы выполнили все задания и получили еще часть здоровья.

* Ответьте на вопрос: А какое у вас сейчас настроение?
* Расскажите членам семьи что, Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия:

- Укрепляют иммунитет.
- Снимают усталость.
- Помогают поднять самооценку.
- Улучшают ночной сон.
- Предотвращают депрессию.
**Игра «Обнималочка».**
Сделайте круг, держитесь за руки, двигайтесь под музыку, Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки и обнимаются друг с другом.

* + **Станция № 9. «Знатоки»**

Вам предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье.

1. В здоровом теле – здоровый дух.
2. Чистота – залог здоровья
3. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
4. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.
5. Если хочешь быть здоровым — закаляйся!
6. Когда я ем, я глух и нем.
7. Человек устает, когда ему делать нечего.
* Ну вот дорогие друзья, вы закончили свое путешествие по городу Здоровья, вы узнали, что вы много знаете, вы умные, здоровые, а главное дружные.
* Соберите пазл из заработанных элементов.
* Вспомните из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня, веселое настроение).
Будьте Здоровы! До новых встреч!