**Квест «Секрет долголетия»**

**Цель игры**: развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путем решения заданий, совершенствовать навыки работы в команде, научить пониманию и помощи своим близким.

**Ход мероприятия**

– Здравствуйте, уважаемые участники квеста. Настроение какое? (Воо!) Если вы готовы провести это время весело и с пользой, то поехали. **ВИКТОРИНА РАЗМИНКА «СТО ВОПРОСОВ О ЗДОРОВЬЕ»**

1.Она является залогом здоровья *(Чистота).*

2.Как называется любое массовое заболевание людей. *(Эпидемия)*3.Рациональное распределение времени в течение суток – это… *(Режим)*4.Тренировка организма холодом называется *(Закаливание)*5. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? *(Кальций)*

6.Жидкость, переносящая в организме кислород, - это*…(Кровь)*

7.Наука о чистоте – это… *(Гигиена)*8.Мельчайший организм, переносящий инфекцию – это…*(Микроб)*9.Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды.*( Суворов)*10.Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... *(Волан).*

11.Теннисная площадка – это…*(Корт).*

12.Назовите предметы, которые вам понадобятся для умывания? *(мыло, полотенце)*

13. Состояние нашего здоровья на 50% зависит от нашего образа жизни, на 20% - от наследственности, на 10% - от медицинского обслуживания. От чего ещё зависит наше здоровье на оставшиеся 20%? *(От состояния окружающей среды).*

14.Каких людей называют моржами? *(Купающимися зимой в проруби).*

15.Как называют людей, питающихся только растительной пищей?*(Вегетарианцы).*

16.Как часто нужно мыться? *(каждый день)*

17.Как часто нужно чистить зубы? *(утром и вечером)*

18.Как часто нужно подстригать ногти? *(не реже одного раза в 10 дней)*

19.Из шерсти каких животных делают лечебную одежду? *(Из собачьей и верблюжьей шерсти).*

20. Продолжите пословицу: «Чем лучше пищу прожуёшь, …» *(Тем дольше проживёшь»).*

21. К какой болезни проводит ношение тесной обуви и обуви на каблуках?*(Плоскостопие).*

22. Какое лекарственное средство пропагандировал Дуремар?*(медицинские пиявки).*

23. Зачем пьют рыбий жир? *(Витамин Д нужен для формирования скелета).*

24. Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… *(Иммунитет).*

25. Ягода, очень полезная для зрения *(Черника).*

26.Недостаток витаминов в организме – это… *(Авитаминоз).*

27. А.Суворов говорил: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом,..» Как поступить с ужином? *(Отдай врагу).*

Для того, чтобы разделиться на команды вам нужно взять по одной фишке из коробочки. (Организатору нужно заранее узнать количество участников, каждой фишки, по цветам, приготовить в одинаковом количестве).

– Здорово! Вот мы и поделились на команды, придумайте своей команде название и девиз. Итак, мы стартуем, капитаны команд берут маршрутные листы, главное условие пройти быстро, качественно и на каждой станции называть свою команду и девиз. УДАЧИ!

**Маршрутные листы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Команда 1**  Станция 1  Станция 2  Станция 4  Станция 3  Станция 5 | **Команда 2**  Станция 2  Станция 3  Станция 1  Станция 5  Станция 4 | **Команда 3**  Станция 3  Станция 1  Станция 5  Станция 4  Станция 2 |

**Станция 1**.

***«Мы – команда»*** Принадлежности: карандаши. Команда должна выполнить задание вместе. Учащиеся встают в круг и указательными пальцами держат карандаш, далее приседают . команда зарабатывает жетон , если при выполнении задания ни один карандаш не упадет.

**Станция 2.**

***«Вкусно и полезно!»*** Принадлежности: чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, каша, сыр, йогурт, сметана, Кириешки, шоколад, лук, чеснок, мороженное. – Ребята, эта станция называется «Вкусно и полезно» на столе вы видите разные продукты питания. Сейчас вы соберете в один пакет все продукты, которые считаете полезными. Команда получает жетон, если за 1 минуту соберет все полезные продукты.

**Станция 3**

**«Станция спортивная»**

Приветствую вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

**Эстафета «Пройди по обручам»**

Участники перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч

должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, бегом.

**Эстафета « прыжки с мячом »**

Первый участник зажимает мяч м/д ног и прыгает до ориентира, возвращается бегом, мяч держит в руках.

**Станция 4.**

***«Народная медицина»*** Принадлежности : Ромашка – ангина Малина(варенье) – высокая температура ,чабрец –от кашля .Мёд- простудные заболевания ,шиповник –источник витамина С.Дети должны определить по запаху или вкусу ,как называется тот или иной продукт и по возможности рассказать , что можно вылечить с помощью этого растения или продукта.

**Станция 5. *«Что? Где? Почему?»*** Принадлежности: доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок) Учащиеся за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции. Жетон дается, если ученики справляются вовремя.

После того, как все дети пройдут станции ,все собираются в пункте отправления для подведения итогов .

– Все большие молодцы! Ребята, давайте подсчитаем жетоны и подведем итоги. Награждение победителей .