|  |  |
| --- | --- |
| **Ведущий** | Здравствуйте, дорогие ребята! Здравствуйте уважаемые гости! Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте, повторяем мы очень много раз в течение дня и слышим в ответ это приветствие, мы адресуем его друзьям, знакомым, а иногда даже незнакомым людям.  Задумывался кто - нибудь из вас, что значит это слово – слово «Здравствуйте»? (ответы участников квеста)  Правильно, говоря это житейское слово – мы желаем друг - другу главную ценность человека – здоровье!  Что может быть всего дороже в современном мире - в век технического прогресса и развития космических технологий? Конечно же, здоровье! Здоровье — это главная ценность в жизни человека. Человек, страдающий каким-либо недугом, вряд ли сможет воплотить в жизнь свои мечты. Быть здоровым – естественное желание человека. Рано или поздно каждый начинает задумываться о своем здоровье.  Сегодня мы приглашаем вас на квест-игру «Если хочешь быть здоров!». Для этого вы разделились на команды по цвету ленточки. Определите капитана.  Команды к прохождению маршрута здоровья готовы?  Отлично, тогда рассмотрим правила игры:  1. Каждая команда должна следовать по лабораториям в соответствии со своим Маршрутом, который они будут разгадывать постепенно.  2.В лабораториях каждая команда, должна выполнить предложенные задания и ответить на вопросы.  3.За выполнение задания в каждой лаборатории команды получают части разрезанного слова, из которых по окончанию всего маршрута они должны составить свои слова и все вместе из полученных слов составить девиз нашей игры.  4. Кроме слов команды получают зашифрованный указатель для дальнейшего маршрута.  5. Время пребывания на каждой станции – не более 5 минут. По истечении времени команды переходят в следующую лабораторию.  Всё понятно? Получайте первую подсказку и в путь!  (раздает конверты с первой подсказкой)  Начинается игра! За здоровьем в путь пора!  Девиз игры собрать нам нужно  Поработав, очень дружно.  Девиз из слов мы соберем, клад «Здоровье» здесь найдём!  На СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРШ! |
| Лаборатория «Здоровое питание» | 1 сл. Приветствую вас в лаборатории «Здоровое питание»  Покажите свои знания о здоровом питании.  - Ребята, скажите принимать пищу по правилам здорового питания надо в одно и то же время или это не обязательно? (ответы детей) *Правильный ответ: Есть надо по режиму, в одно и то же время. Тогда пища лучше усваивается организмом.*  - Сколько раз в день нужно есть? (ответы детей)  *Правильный ответ: В течение дня есть надо не менее 5 раз. Обязательно должен быть завтрак. Если вы не поели утром – это значит, что вы отправились в путь на не заправленном автомобиле.*  - Кто запомнил, сколько сахара и соли можно есть по правилам здорового питания?  *Правильный ответ:2 столовые ложки сахара всего в день во всех продуктах и 1 чайная ложка соли.*  А теперь задание: перед вами продукты питания. Разделите их на полезные и вредные, и объясните свой выбор.  (вручаешь слово и подсказку для следующей лаборатории) |
| Лаборатория «Чистая вода» | Приветствую вас в лаборатории «Чистая вода»  Для того, чтобы быть здоровым обязательно нужно пить воду?  - Кто запомнил - зачем же надо пить воду? (ответы детей) *Правильный ответ: оказывается, наш организм на 85% состоит из воды! И мы должны постоянно поддерживать этот процент воды в организме. Именно вода помогает нам усваивать пищу, поддерживает постоянную температуру тела, выводит вредные вещества из организма.*  - Сколько воды нужно выпивать в день? (ответы детей)  *Правильный ответ: запомните: на 1кг. веса нужно выпивать в сутки 30мл. воды.*  -Поэтому предлагаю взвеситься и посчитать, сколько вам надо пить воды в сутки, чтобы быть здоровым.  (вручаешь слово и подсказку для следующей лаборатории) |
| Лаборатория «Здоровые зубы» | Приветствую вас в лаборатории «Здоровые зубы»  Чтобы быть здоровым, нужно чтобы наши зубы были здоровы.  - Кто помнит – сколько раз в день необходимо чистить зубы? (ответы детей)  *Правильный ответ: Чтобы содержать зубы в чистоте, их нужно чистить 2 раза в день – утром и вечером, после приема пищи и обязательно перед сном.*  *-* Как часто надо менять зубную щетку? (ответы детей)  *Правильный ответ: менять нужно 1 раз в 2-3 месяца.*  *-* Если мы не будем чистить зубы, то может развиться заболевание. Как оно называется? (ответы детей)  *Правильный ответ: Данное заболевание называется кариес и ведет оно к разрушению и потере зубов.*  - Чем ещё можно пользоваться кроме зубной щётки, чтобы содержать зубы в чистоте? (ответы детей)  *Правильный ответ*: Чтобы убирать остатки пищи и зубного налёта между зубов нужно пользоваться зубной нитью.  - А кто запомнил и нам расскажет, как правильно чистить зубы? Почистите зубы правильно моим друзьям. (ответы детей)  *Правильный ответ: от десны к краю зуба, от боковых зубов к передним выметывающими движениями.*  - (вручаешь слово и подсказку для следующей лаборатории) |
| Лаборатория «Здоровый сон» | Приветствую вас в лаборатории «Здоровый сон».  Для здоровья организма человеку обязательно нужно восстанавливать свои силы. Для этого нужно спать.  - Вы познакомились с правилами здорового сна и я предлагаю из предложенных правил выбрать нужные и составить памятку здорового сна.  *Правильный ответ:*   * *Ложиться спать до 23 часов* * *Ложиться и просыпаться в одно и то же время* * *Откладывать гаджеты подальше за 1-2 часа до сна* * *Спать рекомендуется 8 часов* * *Спать надо в максимально возможной темноте* * *Не есть за 2 часа до сна* * *Проветривать перед сном комнату*   (вручаешь слово и подсказку для следующей лаборатории) |
| Лаборатория «Движение – жизнь» | Приветствую вас в лаборатории «Движение – жизнь!».  Чтобы быть здоровым, человек должен постоянно быть в движении. Учёные установили, что нужно двигаться столько в день, как будто вы прошли сколько шагов в день? Кто запомнил? *Правильный ответ: не менее 10 000 шагов в день*  - Что даёт нам движение? (ответы детей)  *Правильный ответ: занятия спортом и движение дает нам заряд энергии, укрепляет мышцы, повышает иммунитет, хорошую работу мозга, крепкий сон и контроль лишнего веса.*  - Если мы 80-85% нашего времени находимся без движения? Сидим на уроках, затем сидим дома за компьютером или телефоном. К чему это может привести? (ответы детей)  *Правильный ответ: дети не в состоянии поддерживать своё тело в правильном положении и тогда у них развивается плохая осанка, сутулость.*  - Как же помочь нашему организму? Я научу вас некоторым упражнениям, которые вы можете выполнять самостоятельно (показываешь движения, а дети повторяют)  -Руки в замочек со спины (показываешь – дети повторяют)  - Умейте делать зарядку для пальчиков, если вы долго писали (показываешь – дети повторяют)  - Когда ваши глазки устанут – обязательно делайте зарядку для глаз (показываешь – повторяют)  -Умейте помогать своему организму - больше двигайтесь, занимайтесь спортом, физическим трудом и делайте зарядку.  (вручаешь слово и подсказку для следующей лаборатории) |
| **Ведущий** | Команды прошли достойно все испытания, получили новые знания, показали свои умения в области здоровья.  Нам осталась составить девиз нашей игры.  Каждая команда получила слова, разрезанные на части. Соберите эти части в одно, склейте и из полученных слов выстроитесь в девиз нашего мероприятия.  (команды собирают слова из осколков и выстраиваются в девиз)  - Мы выбираем здоровый образ жизни!  Общий сбор трубите трубы! Быть здоровым мило, любо!  Завершается игра! Всем участникам - УРА!  Мы выбираем здоровый образ жизни!  Всем спасибо за участие! Всем - здоровья, мира, счастья!  В память о нашем сегодняшнем мероприятии мы дарим вам сувениры.  (общее фото) |