**Квест - игра «Путешествие по улицам Здоровьеграда»**

**Задачи:**

Способствовать формированию у детей ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;

развивать творческие способности, познавательный интерес; умения презентовать результаты собственной и совместной деятельности;

воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** карта путешествия, фломастеры, листы для творческой работы.

**Ход занятия**

**l. Организационный момент. Организация пространства.** **Психологический настрой. (Приветствие присутствующих детей в кругу)**

-Здравствуйте, ребята! Мне очень приятно вас видеть. Давайте улыбнёмся друг другу, мысленно направим во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, пожелаем доброго здоровья.

-Ребята, сегодня мы отправляемся в город, которого нет на карте. Это город Здоровья.

-Я предлагаю отправиться в путешествие на ракете.

***Игра «Ракета»***

*Ведущий говорит команды и показывает движения, ребята повторяют.*

-К космическому старту приготовиться!

*-Есть приготовиться!*

*-*Соединить контакты!

*-Есть соединить контакты!*

*-*Пристегнуть ремни!

*-Есть пристегнуть ремни!*

-Проверить бортовой компас!

*-Есть проверить бортовой компас!*

*-*Проверить бинокли!

*-Есть проверить бинокли!*

*-*Проверить локаторы!

*-Есть проверить локаторы!*

*-*Проверить наличие экипажа!

*-Есть проверить наличие экипажа!*

-Завести моторы!

*-Есть завести моторы!*

*-*Раз! Два!! Три! Прилетели!

Я прошу экипажи занять свои места.

Целеполагание

-Здоровье для человека – самое главное богатство. Даже на уровне государства поднимаются проблемы здоровья. Как вы думаете, почему? Но что бы, ни предпринималось, мы сами в ответе за наше здоровье. Но всегда ли мы бережно относимся к здоровью, сохраняем его? Наверное, нет. Иногда все мы болеем. Сегодня мы попытаемся определить некоторые шаги, которые помогут поддержанию и укреплению нашего здоровья. Путешествуя по городу Здоровья, мы будем совершать остановки, и выполнять задания. За успешно выполненные задание вы получите правила сохранения своего здоровья.

Определение понятия “здоровье”

***«Улица Цветочная»***

-Путешествие по городу Здоровья мы начнём с улицы Цветочной. Вас ничего не удивило? (На цветочной улице нет цветов)

-Давайте посадим цветок здоровья.

- Пожалуйста, подумайте, что значит для вас здоровье? Как бы вы определили его **значение одним словом**. Запишите ваши определения на лепестках. Если у вас возникают затруднения, можно обратиться к членам экипажа за помощью.

-Давайте, вернём лепестки цветку здоровья. (Ученики зачитывают “определения” на лепестках и помещают на магнитную доску).

- Посмотрите, какой прекрасный цветок получился! А мы получаем первое правило**: « *Выполнять правила безопасности».***

***«Улица Словарная»***

Следующая наша остановка улица Словарная. Вы сами попытались определить, что такое здоровье. А какое определение “здоровью” даёт толковый словарь Ожегова С.И. и Шведова Н.Ю.? Давайте найдем определение в словарях. (Дети зачитывает определение): ***“Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие”.***

-Как вы понимаете содержание этого определения. Что значит физическое, психическое, социальное благополучие? (Ответы детей) Вы успешно справились с этим заданием. Получите правило здоровья: ***«Закаляться»***

***«Переулок Чистоты»***

Наше путешествие продолжается. Мы с вами попадаем в переулок Чистоты.

-**Нужно ответить на вопросы викторины «Чистота – залог здоровья».** Вначале обсудите ответ в экипаже. А потом отвечайте. Кто будет отвечать, решает командир экипажа.

Сколько раз в день нужно мыть руки? (По мере необходимости. Каждый раз перед едой, после посещения туалета, после прогулки, после контактов с животными и др.)

Сколько по времени должны спать дети младшего школьного возраста? *(10–11 часов.)*

3. Как нужно чистить детям зубы? (Зубы чистят утром и вечером. Ежедневно. Движение зубной щётки во рту должно быть вертикальным – от десны к зубам.)

4. Почему нельзя грызть ногти и кончик карандаша? Там могут находиться микробы, возбудители болезней)

5. Почему нельзя выходить на улицу с мокрыми волосами? (Можно простудиться. Волосы быстрее загрязнятся и др.)

6. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? (

-Молодцы! Получите правило здоровья***: Соблюдать правила личной гигиены***

«Аллея Красивой осанки»

-Продолжим путешествие. Приглашаю вас пройтись по аллее Красивой осанки. Попрошу вас встать. Знаете ли вы, что такое, осанка? Попросту это привычное положение тела. Примите привычную для вас позу. А сейчас выполним упражнение «Осанка». Встаньте прямо. Поднимите плечи высоко к ушам. Теперь сведите лопатки, не опуская плеч. А теперь медленно опустите плечи. Вот такой должна быть правильная осанка человека. Сформировать правильную осанку нам поможет любая книга. Расслабьтесь. Возьмите книгу, положите её на голову. Выполните упражнение «Осанка» и, удерживая книгу на голове, попробуйте прогуляться по аллее. Получилось? Молодцы! Вот вам следующее правило: ***«Заниматься физической культурой».***

***«Площадь Кондитерская.»***

Наше путешествие продолжается. Мы приближаемся к площади Кондитерской. Жители города здоровья очень любят сладости. Они решили выпустить конфеты под названием «Здоровье». Да вот беда, не могут придумать рецепт и обёртку. Придумайте рецепт полезных для здоровья конфет и эскиз обёртки к конфетам «Здоровье».

Работа в экипажах.

(Инструкция: Чтобы выполнить работу быстрее и качественнее распределите обязанности командир, секретарь, художники. Работайте по плану: обсудите, запишите все варианты, выберите лучший, оформите. Решите, кто будет защищать проект обёртки. Время на работу в группе 5 мин, 3 мин на презентацию.)

Выступление команд.

-Молодцы! Получите следующее правило здоровья: ***«Правильно питаться»***

-Мы продолжаем наше путешествие и попадаем на бульвар Привычек

***«Бульвар Привычек»***

-Привычка это то, что ты делаешь постоянно. Они есть у каждого. Одни привычки вредные, другие полезные. Привычек много. Какие привычки мы называем полезными, а какие вредными? Какие мы оставим в Городе здоровья, а от каких следует избавляться? Из полезных привычек мы построим дороги в Городе Здоровья, а вредные уничтожим. (На карточках записаны привычки. Дети по одному вытягивают карточку, зачитывают и решают, что с ней делать. Поместить на доску или порвать и выбросить)

**Грызть ногти**

**Читать лёжа**

**Заниматься спортом**

**Опаздывать**

**Есть перед телевизором**

**Курить**

**Быть аккуратным**

**Чистить зубы**

**Употреблять алкоголь**

**Поздно ложиться спать**

**Есть на ходу**

**Завтракать**

**Каждый день есть чипсы**

**Делать зарядку**

**Пить газированные напитки**

**Дарить подарки**

**Быть вежливым**

**Наедаться перед сном**

**Мыть руки перед едой**

Молодцы! Получите ещё одно правило: ***«Не заводить вредных привычек!»***

***Рефлексия***

-Вот и подошло к концу наше путешествие. Какие выводы вы сделали во время путешествия? Посмотрите на цветок здоровья. Может, вы хотите поменять какие либо из его лепестков или добавить ещё.

-Давайте ещё раз прочитаем правила, которые вы получили. Какой заголовок можем к ним подобрать?

Как сохранить своё здоровье:

Соблюдать режим дня

Заниматься физической культурой

Закаляться

Правильно питаться

Соблюдать правила личной гигиены

Выполнять правила безопасности

НЕ заводить вредных привычек!

-А ещё сохраняют наше здоровье хорошее настроение, улыбка, верные друзья. Всё это доброта.