**Квест «Найди формулу здоровья»**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни.  
  
**Задачи:**

* улучшение состояния здоровья учащихся;
* растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными;
* создание благоприятного микроклимата, доверительных отношений между детьми, учителями;

**Участники**: учащиеся 2-4 классов, родители, классный руководитель.  
  
Праздник проводится в спортивном зале. К празднику учителя переоделись в костюмы сказочных героев. Подготовлены игры – конкурсы для детей. Ребята разделены на команды, каждая команда имеет своё название.

Оборудование для 1 эстафеты: 3 обруча, 30 шариков;

2 эстафеты:-------------;

3 эстафеты: 3 скакалки;

4 эстафеты: 3 метлы, 3 мешка для прыжка;

5 эстафета: 3 ложки и 3 сваренные яйца.

Музыкальная аппаратура с компьютером, флэшка, яйцо большое, где

находится формула здоровья, костюмы героев.

**1. Организационный момент.**

1 реб.: Приветствуем всех, кто время нашёл.

И к нам на праздник здоровья пришёл!  
  
2 реб.: Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,  
  
На празднике нашем тепло и светло!  
  
3 реб.: Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,  
  
И набираем, естественно, вес!  
  
4 реб.: Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны,  
  
5 реб.: А с ними порядок, уют, чистота,  
  
Эстетика. В общем, сама красота!  
  
6 реб.: Здоровье своё сбережём с малых лет.  
  
Оно нас избавит от болей и бед!  
  
Учитель:  
  
Добро пожаловать, гости дорогие!  
  
Веселья вам да радости желаем!  
  
Давно мы вас ждем-поджидаем,  
  
Путешествие без вас не начинаем.  
  
Учитель:  
  
Дорогие ребята! Посмотрите, друг другу в глаза, улыбнитесь, передайте частичку своего хорошего настроения другому. Вот видите, от ваших улыбок уютнее и светлее стало.  
  
Мы сегодня отправляемся с вами в удивительное путешествие со сказочными героями на остров Здорового образа жизни. Говорят, там есть клад, в котором хранится рецепт формулы здоровья.  
  
В путь - дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся!  
  
Но дорога не проста,

Из-за каждого куста  
  
Может недруг появиться.   
  
Вам придется с ним сразиться!  
  
Вас ждут встречи со сказочными героями, которые будут с вами веселиться, давать задания и подсказывать путь к кладу. Последний сказочный герой укажет Вам место клада.

**1.В гостях у Карлсона**

(Под музыку входит Карлсон)

**Карлсон:** Ах, как много ребятишек и девчонок и мальчишек. Здравствуйте! Давненько я у вас не бывал. Летел мимо, слышу, музыка играет. Дай, думаю, зайду, посмотрю, что тут происходит?

**Дети:** У нас День здоровья, праздник.

**Карлсон:** Я так люблю праздники – мороженое, печенье, варенье, поздравленья. А вы меня забыли пригласить.

**Учитель:** Вообще-то у нас спортивный праздник. Ребята будут соревноваться в силе. Ловкости. Быстроте.

**Карлсон:** А вы знаете самого лучшего в мире спортсмена? Это я! Я быстрее всех бегаю, выше всех прыгаю, дальше всех стреляю из рогатки.   
Игра «Попади в цель»

**2. Арена клоуна**  
(Под музыку входит клоун)  
**Клоун:** Здравствуйте! А вот и я! Меня зовут Клёпа. Я очень люблю смеяться (музыка) ха-ха-ха! Ребята вы знаете, что смех продлевает жизнь. Учёные выяснили …Когда будете искать формулу здоровья больше смейтесь, веселитесь, не обижайте друг друга. Давайте жить дружно!

Эстафета «Весёлые сороконожки!»

Для этого команды должны построиться в колонны и поставить ноги шире плеч. Теперь левую руку между ног передаём соседу сзади, а правой рукой берём левую руку соседа спереди. Держимся крепко! По моему сигналу наши «сороконожки» начинают двигаться вперёд до ориентира и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая доберётся до финиша, не разорвавшись. Показываю.

**Физкультурник:** Вы поняли задание!На старт! Внимание! Марш!

3.**В гостях у Шапокляка**

(Под музыку заходит в зал Шапокляк.)

**Шапокляк:** -А-а, веселитесь! Формулу здоровья ищете! Не видать вам формулу как своих ушей! Вот вам задание. Выполните задание, покажу дорогу. Бег со скакалками. Показываю.

**Физкультурник:** **Эстафета «Бег со скакалками».** Участники команд, перепрыгивая через скакалку, добегают до нужной точки назначения, и также возвращаются обратно.

**Шапокляк**: Молодцы! Покажу вам дорогу. Пойдёте направо, потом налево, вверх, там находится формула здоровья. Пока!

4. **В домике у БАбЫ ЯГИ**

(Под музыку заходит в зал Баба Яга)  
**Баба Яга:** Здравствуйте гости дорогие! Куда путь держите? Не пущу я вас дальше, если не сделаете уборку у меня в домике! Держите метлу. Чтобы все блестело, тогда укажу вам путь далее, прокачу в своей ступе! 1 задание: подмести пол. Показываю.

**Баба Яга:** Молодцы, первым заданием справились! А теперь прокачу в своей ступе! Бег в мешках. Показываю!

**Физкультурник:** На старт! Внимание! Марш!  
**Баба Яга:** Справились вы заданиями. Так и быть, подскажу вам, где находится формула здоровья. Идёте прямо, потом налево. Там тысячелетний дуб стоит. На дубе том яйцо висит. В том яйце хранится ваша формула здоровья. До свиданья!

**5.В театре у Карабаса.**

(Под музыку заходит в зал Карабас-Барабас)

**Карабас:** Слышал я тут, что вы яйцо ищете. Это яйцо я давно забрал, но я вам не отдам, сначала посоревнуйтесь, положите яйцо в ложку и обегите вокруг стула (или гири), кто быстрее выполнит задание, одолеет «яйцо», тот и победит.

**Физкультурник:** Эстафета - «Бег с яйцом».

**Карабас:** А вот и яйцо. Какая команда победила?   
**УЧИТЕЛЬ:** Победила команда\_\_\_\_\_\_\_\_ класса.  
**Карабас**: Вот вам яйцо. Достаньте листок и громко прочтите, что там написано.

**^ Формула здоровья**  
Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.   
**Учитель:**  
- Вам нравится полученная формула здоровья?

- Здоровье, как мы уже говорили раньше, - это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм. А сейчас все вместе на острове здорового образа жизни станцуем. Флешмоб.  
- Давайте хором пожелаем друг другу: “ Будьте здоровы!”