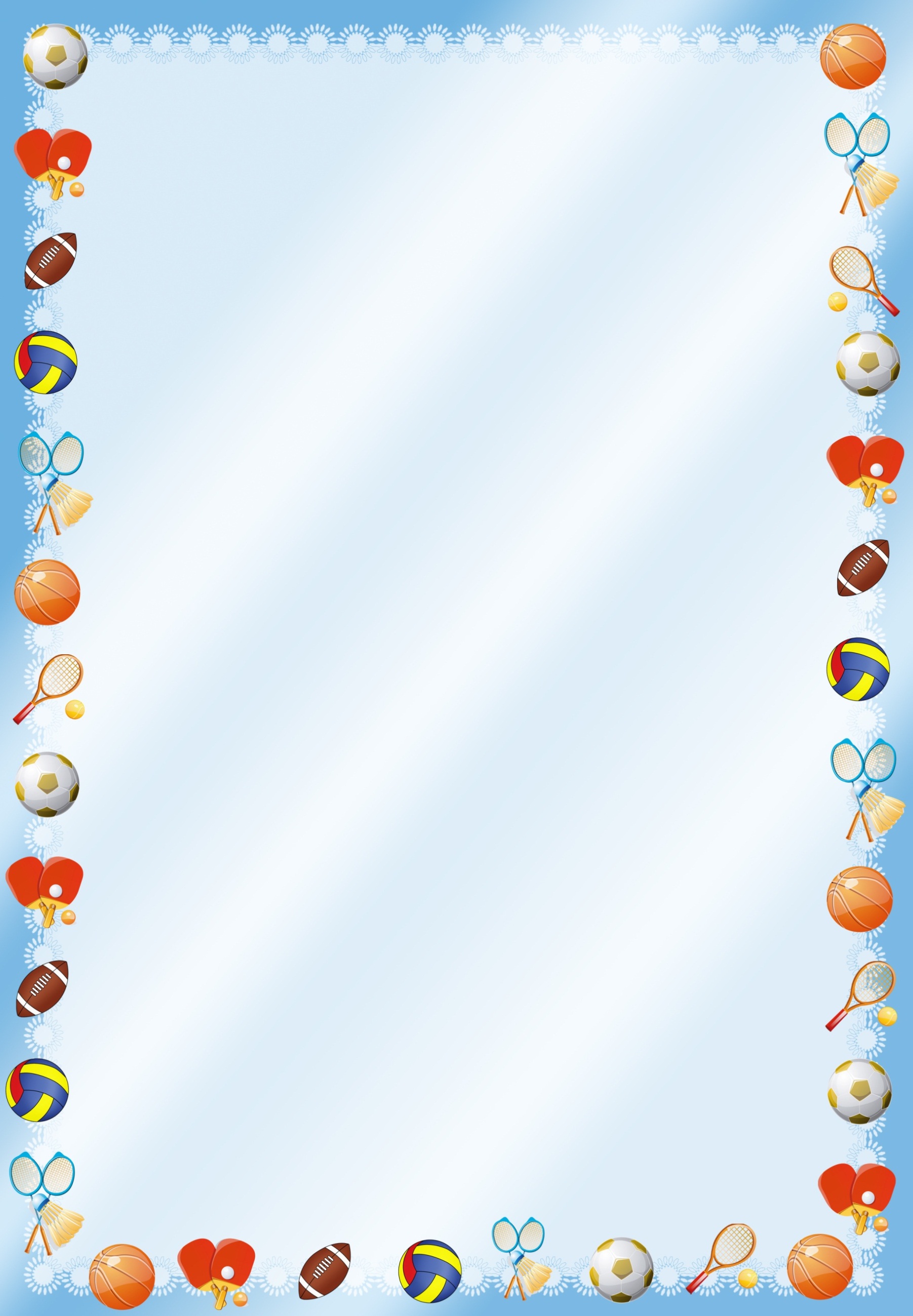
****

****

**Розважально-інтелектуальний квест**

**« Ми за здоровий спосіб життя»**

**Мета**. Виховувати любов до фізкультури і спорту, розвивати руховий апарат,

фізичні уміння і навички, зміцнювати здоров’я. Виховувати почуття

дружби, колективізму, взаємовиручки. Прищеплювати прагнення до

занять фізкультурою, формувати коллектив класної родини.

**Обладнання**. М’ячі, мішки, кеглі, гімнастичні лавки, тенісні ракетки і

м’ячики, музичний центр, одяг для конкурсу, гасла: «Ми за здоровий спосіб життя!»,«У здоровому тілі – здоровий дух »,«Фізкультура і спорт здоров’я нам дають ».

Свято проходить у спортивній залі. Під стіною розміщені столи для суддів. У залі знаходяться вболівальники і гості.

**Хід заходу**

*Лунає спортивний марш.*

**Учитель:** Доброго здоров’я всім присутнім. Ми раді вітати вас на сьогоднішньому розважально- інтелектуальному квесті «Ми за здоровий спосіб життя». Наш квест присвячений здоров’ю та всьому, що з ним пов’язане.

**Учитель:** Дозвольте пояснити: квест – це спортивно-розважальна та інтелектуально- командна гра. Під час неї команди змагаються один з одним за перемогу та головний приз. Команди переміщаються від станції до станції та виконують різноманітні завдання.

Ми раді бачити всіх вас здоровими, бадьорими і готовими до фізичних випробовувань.

В нашій школі знову свято.

Чути музику і сміх.

На спортивнім святі нині

Ми вітаємо усіх!

|  |  |
| --- | --- |
| Хто здоровий, – той сміється,  Все йому в житті вдається.  Він долає всі вершини,  Це ж чудово для людини! | Хто здоровий – не сумує,  Над загадками мудрує,  Він сміливо в світ іде  Й за собою всіх веде! |
| Хто здоровий, той не плаче,  Жде його в житті удача.  Він уміє працювати,  Вчитись і відпочивати. | Бо здоров’я – це прекрасно,  Здорово, чудово, ясно!  І доступні для людини  Всі дороги і стежини! |
| Зрозуміло, всім відомо,  Як приємно бути здоровим,  Тільки треба знати,  Як здоровим стати. | |

Сьогодні всі зібрались дружно в цьому залі,

Спортивне шоу подаруємо гостям.

Формуєм витримку, тренуєм силу волі,

Усі висоти підкоряться нині нам.

Дівчатка всі осанку гарну хочуть мати,

А хлопці силу, як незламний Геркулес.

Ось треба трішки м’язи підкачати

І підстрибнуть з розбігу вище, до небес.

Всюди друзів ми знаходимо,

З ними, як одна сім’я.

Але нам без друга – спорту

Не прожитии а ні дня.

Щоб зрости нам сильними,

Спритними, сміливими,

День у день за розпорядком

Ми виконуєм зарядку.

Загартовуватись треба

Прохолодною водою,

Щоб до лікаря ніколи

Не звертатись нам з тобою.

Лиш один рецепт на світі

Всім – усім підходить дітям:

Спорт любити слід,

Проживеш сто літ.

*Заходить лікар Айболить.*

- Здрастуйте, діти! Перед початком нашого свята я маю вас всіх оглянути.

Всі дихайте…

Не дихайте…

Все в порядку, спочивайте…

Дружно руки підніміть…

Все прекрасно… Опускайте…

Нахиліться… Розігніться…

Станьте прямо… Усміхніться.

*(під загальний сміх міряє температуру)*

Так, я оглядом задоволений,

Бо ніхто з дітей не хворий.

Всі веселі і здорові,

До змагань усі готові!

**Учитель.** Ну, що ж, раз лікар оглянув дітей і дійшов висновку, що всі здорові

і готові до змагань, ми можемо починати.

**Учитель:** В народі здавна говорять:

«У здоровому тілі – здоровий дух! ». Бо люди давно зрозуміли, наскільки важливо піклуватися про своє здоров’я, бути міцним та сильним.

Отже, недарма наш сьогоднішій квест присвячений здоров’ю та спорту.

**Учитель:**Визначати переможців

Буде в нас журі поважне.

Воно буде, знаєм точно,

Об’єктивне і уважне.

**Учитель**:Прийшов час познайомитися з командами – учасницями змагань.

Представляємо вам нині

Дві команди суперсильні.

Команда 3 класу – команда «Дужі». Привітаємо оплесками.

Та команда 4 класу – команда «Спритні». Привітаємо оплесками.

Ми – команда «Дужі»!

Хто із спортом дружить,

Буде завжди дужий.

Команді «Спритні» - фізкульт – привіт!

Ми – команда «Спритні»!

Любимо бігати й стрибати,

Зарядку робити і у футбол грати.

Команді «Дужих» фізкульт – привіт!

**Учитель:** Команди! Увага!

- Послухайте умови і правила змагань.

**Учитель:**Змагання будуть проходити в декілька етапів. Після кожного етапу команди будуть отримувати фішку на якій зображено букву. Та команда яка не перемогла в етапі отримає додаткове запитання і тільки після цього забере свою фішку. Зібравши всі фішки в кінці гри, потрібно скласти слово, яке стосується теми нашого квесту.

**Учитель:**1 етап - **Станція «Співоча» ».** Учні повинні згадати 5 пісень, пов’язаних зі здоров’ям або здоровим способом життя.

2 етап – **Станція «Малювальна».** Команда отримує завдання намалювати

малюнок, пов'язаний зі здоровим способом життя. Малюнок повинен бути якісним, зрозумілим.

3 етап - **Станція «Акторська».** Одному учаснику команди дається завдання – показати слово , яке стосується фізкультури та здорового способу життя. Інші учасники повинні здогадатися, що він показує.

4 етап **– Станція «Танцювальна».** Учасники воконують танцювальні рухи під музику «Танок Гопак». Учасники повинні танцювати злагоджено, ритмічно, виконувати рухи танцю.

5 етап - **Станція «Спортивна».** На станції команда повинна виконати естафету.

6 етап **– Станція «Інтелектуальна».** Команда повинна скласти слово із букв, які вони отримали під час гри.

**Учитель**: Після кожного етапу судді будуть фіксувати команду, яка перемогла в конкурсі, підраховувати бали та в кінці гри назвуть переможця.

**Учитель:** Отже, пора вже розпочати. 1 етап – Станція «Співоча»

(Потім всі станції по черзі)

**Естафета «Баскетболіст»**

Кожен гравець команди веде м’яч до баскетбольного щита і закидає його в корзину. Зловивши м’яч, веде його до команди, передає наступному гравцеві, який повинен виконати ті самі дії. Команда, яка швидше виконає завдання, отримає 3 бали, за більшу кількість закинутих м’ячів – 2 бали.

**Естафета «Парний м’яч»**

Гравці об’єднуються в своїй команді парами. Отримавши м’яч ви повинні затиснути його між грудьми та пронести його до позначки, потім оббігти її та завершити вправу на старті.

**Естафета «Письмо на ходу»**

Перший гравець по команді біжить до умовного місця, пише слово «спорт» олівцем на папері, повертається до команди, віддає естафету наступному. Виграє команда, що першою завершить письмо.

**Естафета «Стрибки у довжину »**

Спочатку в довжину стрибає перший учасник команди. На його місце стає другий учень і виконує стрибок. Останній учасник першої команди чекає стрибка останнього учасника другої команди.

**Естафета «Баба Яга»**

- По сигналу одягаєте спідниці, хустки і оббігає те умовні позначення. Потім передати одяг іншим гравцям.

**Естафета «Павучок»**

По сигналу учні займають позу павучка та рухаються в бік позначки.

**Естафета «Риболов»**

Ставиться відро води – озеро, в якому плавають звичайні сірники – рибки.

Завдання кожного учасника естафети – добігти до «озера», піймати «вудочкою» (ложкою) «рибку» і покласти її до себе в «садок»(тарілку). Потім ложка передається наступному учаснику. Не забудьте, що рибок потрібно виловлювати з водою, інакше вони можуть померти.

**Вікторина для вболівальників**

Конкурс знавців спорту серед команд і їх вболівальників.

За кожну правильну відповідь команда отримує 1 очко.

1. Як часто проводяться Олімпійські ігри? (1 раз на 4 роки)

2. Скільки гравців у футбольній команді? (11)

3. Скільки білих фігур у шахах? (16)

4. Які види спорту беруть участь у літніх Олімпійських іграх? (плавання, футбол, біг, метання диска, художня гімнастика і т. д.)

**Конкурс капітанів**

- Ось вам тенісні ракетки, м’ячі. Ви будете відбивати м’яч від ракетки стільки, скільки зможете, аж поки він не впаде додолу. Гравці кожної команди вголос рахуватимуть, скільки ударів ви зробите.

***Підведення підсумків етапів змагань.***

**Велика заключна естафета**

Обручі, кеглі, мішки, м’ячі, лави.

**Учитель:** Увага всім учасникам! Слово надається суддям змагань.

( судді підводять підсумки змагань, оголошують команду – переможницю)

**Вручення призів, грамот**.

**Учитель.** В залі всі ви спритні, дужі

І до спорту не байдужі.

Тож дружіть зі спортом далі

І отримуйте медалі.

Якщо хочеш довго жити,

Треба дуже спорт любити.

Тож здоров’я бережіть,

З фізкультурою дружіть.

**Учитель**. Наше свято завершилось. Бажаємо всім здоров’я ! До нових зустрічей!

