**КВЕСТ «СТРИЖ»**

***(танец «ЖОР – живём один раз»)***

**Никита:** Привет, друзья! В нашей песне поётся «Живём один только раз». А значит, нашу жизнь нужно прожить активно и весело.

**Софа:** Сегодня мы предлагаем пройти с нами занимательный квест с разнообразными спортивными и интеллектуальными заданиями.

Чтоб в выходные не скучать,

вставай скорее к нам играть!

Будет классным настроение.

**ВМЕСТЕ:** Ведь наша жизнь – это движенье!

**Никита:** Ребята, давайте подвигаемся! Мы приготовили для вас несколько заданий и готовы пройти их вместе с вами.

**Софа:** А самые активные по итогам мероприятия будут отмечены призами! И первая наша станция называется «Здравствуй, это я!». Её ведущие Олеся и Карина.

**Олеся:** И первая наша игрушка называется «Имя-ритм». Сейчас мы с Кариной задаем вам ритм по коленям, а ваша задача за нами повторять. Как только мы все будем хлопать в одном ритме, я называю своё имя, а вы после меня хором его повторяете. Договорились? Тогда пробуем!

***(ИГРА «Имя-ритм»)***

**Карина:** А следующая игра под названием «Дрозд» мне очень нравится, потому что там надо обниматься. Ведь человеку каждый день для полного счастья нужны 10 объятий! Делимся все по парам и встаём лицом друг к другу. Я начинаю говорить слова, а вы слушаете и вместе с движениями их со мной повторяете.

***(ИГРА «Дрозд»)***

**Олеся:** Следующая игрушка называет «Молекула-хаос». Ваша задача, когда я говорю «Молекула-хаос» хаотично двигаться по площадке. Двигайтесь аккуратно, соблюдая дистанцию. Как только я говорю «Молекула» и называю цифру – вы ищите себе в команду столько людей, какую цифру я назвала. Например, если я сказала «Молекула 2» - встаём по двое, если «Молекула 5» встаём по 5 человек. А самое главное, когда вы встали в команду – нужно каждому назвать своё имя. Готовы? Тогда вперёд!

***(ИГРА «Молекула-хаос»)***

**Никита:** А теперь продолжаем наше движение и попадаем на станцию под названием «Сплочение». И здесь вам расскажут задание Арина и Юра.

**Арина:** Ребята, становитесь все в круг и беритесь за руки. Сейчас на одни сцепленные руки я надену обруч. Ваша задача за две минуты продеть его между всеми участниками нашей команды, так, чтобы он не задел пол и чтобы руки наши не расцепились. Пробуем? (пробный вариант). А теперь попытка на время.

***(ИГРА «Сплочение»)***

**Арина:** Ребята вы – молодцы, у вас всё отлично получилось, а если потренируетесь, то и в нужное время уложитесь!

**Софа:** А теперь предлагаю поделиться на две команды и отправиться на станции **«**Боулинг здоровья» и «Меткий глаз». (Никита и Софа делят на две команды всех)

**Елена:** Ребята, моя станция называется «Боулинг здоровья». Посмотрите, впереди вас стоят кегли. На них закреплены названия вредных привычек. Ваша задача покатить мяч и сбить кеглю, ведь вредные привычки нам не нужны! У каждого из вас будет по одной попытке.

**Алина:** Готовы? Тогда первый на старт!

***(ИГРА «Боулинг здоровья»)***

**Никита:** Вы попали на станцию «Меткий глаз». У меня здесь серьёзный инструмент – дротики. Прошу соблюдать технику безопасности, не размахивать ими и не кидать друг в друга. Также держитесь на безопасном расстоянии от мишени. У каждого будет 2 попытки. Первая пробная, 2я контрольная. Посмотрим, сколько баллов вы наберете.

**Софа:** Готовы? Тогда первый на старт!

***(ИГРА «Меткий глаз»)***

**Вадим:** Вы попали на станцию «Умники», где нужно включить свой ум и сообразительность. Я приготовил Пословицы о здоровье. Ваша задача правильно подобрать начало и конец пословицы.

***(ИГРА «Умники»)***

**Юра:** Вы попали на станцию «Загадочная». Ваша задача громко хором говорить ответы на мои загадки. Готовы? Тогда поехали!

***(ИГРА «Загадки»)***

1. Что за мышечный насос, В нашем теле кровь качает. Никогда не отдыхает? (Сердце)
2. На земле он всех сильней, потому что всех умней. (Человек)
3. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней … (Зарядки)
4. Он нужен для дыхания, ещё для обоняния. (Нос)
5. Наши верные друзья – солнце, воздух и … (Вода)
6. Пешком ходить – долго … (жить).
7. Когда мы шутим, веселимся

И просто радостно резвимся,  
То эти звуки издаем,  
Каким их словом назовём? (Смех)

**Юра:** Отлично! Спасибо, вы – молодцы!

**Маша:** А сейчас вы попали на станцию «Эстафетная». И первая эстафета «Морозко». Ваша задача бегать по одному и одевать на выбранных Морозко по одной вещи. Посмотрим, чья команда справится быстрее. Встаём друг за другом, и начинаем обратный отсчёт: три, два, один! (Настя помогает с реквизитом, и строить команды)

***Маша:***а теперь ваша задача передавать шарики один человек сверху, другой снизу, а потом обратно над головой! Кто вперёд. Готовы?

***(ИГРА «Эстафета»+Эстафета с шарами)***

**Алина:** Вы побегали, а теперь самое время потанцевать. Наша станция называется «Музыкальная». Мы будем показывать движения, а ваша задача повторять вместе с нами. Готовы? Начинаем!

**(ИГРА «Музыкальная»)**

**Алина:** Мы желаем вам ребята,

Быть здоровыми всегда!

Но добиться результата

Невозможно без труда.

**Олеся:** Вы зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

**Карина:** Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

**Арина:** Мы открыли вам секреты,

Как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**Никита:** Наше мероприятие подошло к завершению, мы предлагаем устроить флешмоб. Вставайте со своих мест и повторяйте движения за нами!

***(ФЛЕШМОБ «Жить так, жить»)***

**Софа:** мы желаем вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека.

**Никита:** А чтобы вы больше двигались, мы хотим подарить вам мячи, ракетки, скакалки, обручи и другие полезные для активного досуга вещи. Они пригодятся вам для вашей активной жизни.

**Карина:** А ещё мы привезли вам напечатанные фотографии. Вы уже их посмотрели и вспомнили, как весело и интересно проходили наши встречи. А сегодня мы хотим подарить их все вам на память.

**Софа:** а теперь, пройдите, пожалуйста, для общей фотосессии к баннеру.