**Квест – путешествие: «В поисках ключа здоровья».**

**Программное содержание:**

**«Физическое развитие»:** Расширить и закрепить знания детей о здоровом

образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен

заботиться о своем здоровье с детства.

Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и

вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и

физкультуры для здорового образа жизни человека. Формировать

представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности,

закаливания, от соблюдения режима дня.

**«Познавательное развитие»:** Формировать пространственные отношения, воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**«Речевое развитие»:** Развивать умение свободно общаться со взрослыми и

детьми, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь, расширять и активизировать словарный запас детей.

**«Социально - коммуникативное развитие»:** Развивать самостоятельность,

доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться. Формировать умение работать в паре, договариваться между собой. Воспитывать стремление заботиться о своем здоровье

**«Художественно - эстетическое развитие»:** развивать эстетические чувства детей, художественное восприятие, содействовать возникновению

положительного эмоционального отклика на литературные и музыкальные

произведения.

**Методические приёмы:** игровая ситуация, рассказ, объяснение, показ

предмета, физкультминутки, игра малой подвижности.

**Оборудование:** ключ, разрезанный на части, 4 конверта с заданиями, обручи, мячи,

картинки: дети делают зарядку, люди занимаются спортом, овощи и фрукты,

мультимедийное оборудование, аудиозаписи, подарки для детей

**Предварительная работа:**

**Беседы:** «Полезная, вредная еда», «Что такое здоровье», «Правила здоровья»

«Чистота – залог здоровья»

**Дидактические игры:** «Полезно- вредно», «Режим дня», «Что лишнее», «Назови виды спорта». Работа с пословицами о здоровье. Отгадывание загадок. Рассматривание иллюстраций**.**

**Ход квест-игры.**

(*Дети с воспитателем заходят в зал, здороваются и садятся на стульчики*)

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, почему при встрече люди

говорят:«Здравствуйте!»? (желают здоровья)

-Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (не болеть, заниматься любимым делом, играть, не пить лекарства)

 -Здоровыми быть хотят все люди. «Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми». Сделать можно и без слов, с помощью рукопожатия, объятиями, легким похлопыванием по плечу.

Поздоровайтесь друг с другом по – разному.

Игра: «Скажи здравствуй!»

**Ведущий:** Молодцы! Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы открыть

секреты здоровья. От них есть ключ. Сейчас покажу (ищет ключ)

-Ой, где же он?

(звучит музыка, появляется Простуда, чихает и кашляет)

**Простуда:** Я коварная бацилла,

И зовут меня, Простуда

Извините, я забыла вам сказать,

Что я оттуда

Где дожди, и грязь, и слякоть,

Где не весело и скучно,

Где ребята любят плакать,

А в квартире слишком душно!

**Ведущий:** Уходи-ка ты отсюда, тетушка Простуда! Наши ребята бодрые и

веселые и всегда готовы справиться с простудой!

**Простуда:** Вот и проверим! Ключ-то здоровья у меня. Вам его я не отдам,

расходитесь по домам!

**Ведущий:** Что же делать нам?

**Простуда:** Хотите ключик получить и здоровыми быть? (да)

Тогда задания все выполняйте (даёт карту) и части ключа получайте! Если

ключ весь соберёте, то секрет его найдёте.

**Ведущий:** Да, задала ты нам задачку, тётушка Простуда! Но я думаю, мы

справимся. Посмотри, какая у нас команда: спортивные, ловкие, смелые,

умные ребята!

- Ну что, ребята, вы готовы отправиться в путешествие, раскрыть секреты здоровья и отыскать все части ключа здоровья? (да)

-На каком виде транспорта можно отправиться путешествовать? (ответы детей).

- А можно отправиться путешествовать пешком? (ответы детей).

- Вот и мы с вами будем путешествовать пешком, потому что это полезно для здоровья. А поможет нам карта. Вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы   откроете все секреты, необходимые для сохранения здоровья

В зале находятся несколько станций с секретами здоровья, и мы сегодня раскроем секреты этих станций. Первая станция находится под цифрой 1, давайте найдём эту цифру (*дети находят цифру и подходят к столу*).

Наша первая станция называется гигиеническая

**1. Станция гигиеническая**

**Ведущий:** -Дети, а с чего начинается ваше утро? (ответы)

-Да, все правильно, вы встаете с кровати, идете умываться.

- А что нужно делать во время утреннего умывания? (чистить зубы)

- Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть.

- Ребята, гигиеническая станция приготовила для вас загадки, нужно отгадать их. Если вы ответите правильно на экране появится отгадка.

1.Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было … (мыло) показ слайда

2. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей… (расческа) показ слайда

3. Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит… (зубная щетка) показ слайда

4. Бабушка Ненила мне вот что подарила-

мягкое, цветастое, веселое, махровое,

вытирай посуше и лицо и уши (полотенце) показ слайда

5. Лег в карман и караулю реву плаксу и грязнулю.

 Им утру потоки слез, не забуду и про нос (носовой платок) показ слайда

Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки? (ответы детей) Правильно, а для чего мы их моем? (ответы детей)

А теперь давайте поиграем в игру, выберите те вещи, которые помогают нам ухаживать за кожей.

**Дидактическая игра: «Найди нужные предметы»**

(*На экране появляются– мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Нужно назвать предметы гигиены. (дети называют, а не нужные предметы потом исчезают)*

**Ведущий:** - Назовите, какой секрет здоровья вы открыли. (*Чтобы быть здоровым и сильным нужно соблюдать чистоту, выполнять правила гигиены!)*

**Ведущий:** -Тётушка Простуда, мы выполнили первое задание?

**Простуда:** Да, но, чтобы часть ключа получить её надо найти: вокруг себя вы

покружитесь; направо дружно повернитесь; сделать нужно шаг вперёд, а

потом наоборот; повернуться тут налево, пять шагов пройти вам смело.

Посмотреть по сторонам и найти частичку там (*прикрепить её на магнитную*

*доску)*

Молодцы! отыскали первую часть ключа здоровья. Можно продолжить путешествие. Следующая станция- 2 (на картинке овощи и фрукты)

**2. Станция «Приятного аппетита»**

**Ведущий:** -Скажите, пожалуйста, в каких случаях говорят эти слова?

- Для чего мы едим? (*Человек питается, чтобы жить, расти, быть сильным*)

-Вся ли еда полезна для здоровья?

- Скажите, пожалуйста, какие полезные продукты вы знаете?

(*фрукты, овощи, каша, хлеб и др.)*

**Игра «Да или нет»**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда…

нам полезен дети? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! (Да)

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Дидактическая игра: «Что лишнее»**

(*на экране изображения продуктов питания, дети называют вредную еду*)

**Ведущий:** - Чем богаты полезные продукты (*витаминами)*

-А для чего нужны витамины? (*для укрепления иммунитета, для крепкого скелета, для правильной работы органов)*

Чтобы у вас на столе постоянно были витамины, давайте посадим витаминный огород. У вас у каждого есть грядка на которой вы будете выращивать витамины.

**Игра на ориентирование “Витаминный огород**”

**Простуда:** Молодцы, ребята! Вы раскрыли ещё один секрет здоровья. Как вы

думаете какой? (правильное питание.)

**Ведущий:** Да, правильное питание, тоже важно для нашего здоровья.

**Простуда:** За правильное выполнение задания вы получите еще одну часть

ключа здоровья, если сможете переправиться через болото. Девочки прыгают только на кочки с 1-значными числами, а мальчики с 2-хзначными

**Ведущая:** Молодцы, ребята, с этим заданием тоже справились и нашли

вторую часть ключа! (*прикрепить её на магнитную доску)*

**Ведущий:** Отправляемся на следующую станцию -3: что вы видите на картинке? (*люди занимаются спортом, физкультурой*).

-А вы, ребята, любите спорт?

-Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой и закаливание)

**Ведущий:** Чтоб простуды не бояться,

Физкультурой надо заниматься и закаливать свой организм

**ЭСТАФЕТА «Прими душ».**

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ, передает

эстафету следующему участнику)

**ЭСТАФЕТА «Передай мяч».**

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему

участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт

впереди.

**ЭСТАФЕТА «Попрыгунчики**»

Прыжки из обруча в обруч, назад к команде – бегом, передача эстафеты –

хлопок ладошки передающего по ладошке принимающего.

**Ведущий:** Все соревновались, все старались, все вложили много сил. Что же

является ещё одним секретом здоровья? (*спорт*)

**Ведущий:** Конечно, ребята, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом,

Спорт заряжает наш организм энергией и закаливает его. Спортом нужно заниматься круглый год.

**Дидактическая игра: «Зимние и летние виды спорта»**

**Простуда:** - И с этим заданием справились, придется отдать вам часть ключа, но сначала проверю какие вы умные, да находчивые.

**Дидактическая игра: «Расшифруй пословицу»**

**Ведущий: -**И у нас осталась последняя станция -4 Давайте найдём её.

*(на картинке дети, играют на улице*)

**Станция «Чистый воздух»**

**Ведущий:** -А зачем мы с вами выходим на прогулку? (*дышать чистым воздухом, играть наблюдать за природой)* Когда вы гуляете, ваш организм оздоравливается, прогулки заряжаюторганизм энергией, дают ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, вы меньше болеете. Воздух же, которым вы дышите, насыщает клетки нужным количеством кислорода, которое нельзя получить в запертой квартире. Но воздух не всегда бывает чистым, он загрязняется.

**Ведущий:** -Как вы думаете, от чего загрязняется воздух? (*транспорт, заводы,*

*предприятия).*

-Что нужно делать, чтоб воздух на планете был чистым? (*сажать леса, зеленые растения, которые дают людям и животным кислород, необходимый для дыхания, строить очистные сооружения, не бросать мусор).*

**Ведущий: -**Перед вами картинки, выберите только те, куда бы вы отправились на прогулку с пользой для здоровья? (*дети выбирают картинки и рассказывают почему они туда отправились бы на прогулку и почему нельзя ходить на прогулку в загрязнённые места).*

**Простуда:** Молодцы, что скрывать – получите оценку пять!

Ведущий: Какая оценка? Нам нужна часть ключа!

**Простуда:** Эх, не получилось обмануть! Чтоб часть ключа вам отыскать

загадку нужно отгадать:

Большой ящик, на нем крышка

И висит ещё замок. Я там спрятала частичку Чтоб украсть никто не смог (сундук)

(*Дети открывают сундук, в нем кубики с буквами* )

**Дидактическая игра: «Составь слово»**

**Ведущая:** Молодцы, ребята, у нас ещё одна часть ключа! (*прикрепить её на*

*магнитную доску)*

**Ведущий:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья (*прикрепить*

*последнюю на магнитную доску*)

Ребята, давайте соберём ключ здоровья. Вспомним, в чём заключаются секреты здоровья? (*Появляется слайд с ключом, по бокам секреты: здоровое питание, гигиена, спорт).*

**Ведущий:** -Тетушка Простуда, ты все еще хочешь простудить наших ребят?

**Простуда:** Нет, я все поняла! Чтобы быть бодрым, веселым и здоровым

нужно обязательно соблюдать все правила Здорового образа жизни! Я очень

надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа

здоровья. А можно я вам сделаю подарки на память? (Да) (*Простуда*

*дарит всем участникам ключики здоровья)*

 **Ведущий: -**Молодцы, ребята, Здоровье – неоценимое богатство в жизни

каждого человека. Надеюсь, сегодняшнее приключение не прошло даром, и

вы многое почерпнули из него.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Огромное спасибо вам ребята за игру. Будьте все здоровы!