**Квест-игра «Путешествие за секретами здоровья»**

ЦЕЛЬ

Пропаганда здорового образа жизни, развитие у детей коммуникативных навыков, умения работать в команде

ЗАДАЧИ

Развитие познавательного интереса

Развитие чувства юмора, воображения, смекалку

Развитие физических (ловкость, быстрота реакции, координационная способность) и психологических (воля, целеустремлённость, самоконтроль) качеств

Воспитание уважения друг к другу, чувства ответственности, внимательного отношения к окружающим

ОБОРУДОВАНИЕ

Музыка – песня В. Шаинского «Вместе весело шагать»

МУЛЬТИМЕДИА

* Картинки – разрезать на две части: часы, фрукты-овощи, предметы личной гигиены, схематичное изображение выполнения упражнений, средства закаливания – солнце, воздух, вода, предметы спортивных игр – нож, ножницы, иголка, утюг, мяч, клюшка, ракетка, скакалка и т.п., картинки «Оказание первой помощи при различных травмах»
* Дорожки для профилактики плоскостопия
* Карточки с загадками о спорте
* Карточки с разными видами спорта
* Презентация о режиме дня
* Фишки-жетоны

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Беседы о здоровом образе жизни, об оказании первой помощи при различных травмах, об опасных предметах.

ХОД ИГРЫ

Звучит музыка -песня В. Шаинского «Вместе весело шагать».

Дети входят под музыку.

«Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня нас с вами ожидает увлекательное путешествие по поиску здоровья. Мы будем искать сокровища, которые спрятаны в нашем детском саду. Как все вы знаете, обычно, чтобы найти сокровище, необходима карта или маршрут, по которому мы с вами сможем отправиться. У меня они есть, но чтобы вам их получить, нужно будет выполнить моё первое задание. Для начала ответьте – Что такое здоровье?

Конечно! Верно! Здоровье – это не только отсутствие какой-либо болезни, но и весёлое настроение, физическая сила, хороший аппетит, красота и радость.

Квест – это непростая, но очень интересная игра. Она потребует от вас силы, знаний, смекалки. Проверим вашу смекалку»

Включается презентация по режиму дня в детском саду – в ходе просмотра задаются вопросы.

«Отлично справились с моим заданием. Режим – это одно из главных правил, которое необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым.

У меня есть маршрут, вы готовы пройти все испытания?

Ну что же - в путь!»

Далее дети выполняют задания по станциям и в награду за их выполнение получают жетон.

1 станция «Спортивная»

Найти соответствие фото вида спорта

Отгадать загадки:

\*«Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (Лыжник)

\*Десять плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а одиннадцать других

не пустить стремятся их. (Футбол)

\*Лед вокруг прозрачный, плоский,

Две железные полоски,

А над ними кто-то пляшет,

Прыгает, руками машет. (Фигурист)

\*– Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

– Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошел!

Мы играем в … (волейбол)

\*По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

В меня воздух надувают

И ногой меня пинают. (Футбольный мяч)

\*Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

\*Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:

Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ: — Очень просто.

Много лет, ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ... (гантели).

\*Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети? (Лыжи)

\*Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

а блестящие ... (коньки).

\*Палка в виде запятой

гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — там идёт игра ... (хоккей).

\*На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (шахматы)

\*В трусах и в тёплых варежках

Дерутся два товарища. (бокс)

\*Этот конь не ест овса.

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём (велосипед)

\*В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье … (спорт)

2 станция «ЗОЖ»

Собрать карточки (в правильной последовательности) «Режим дня дошкольника»

Беседа, как правильно чистить зубы и о предметах гигиены.

3 станция «Зеленая аптека»

Из букв составить слово.

«Для здоровья человека есть «Зеленая аптека».

В ней представлены растения. Для здоровья их значения.

Буквы в слове переставьте! И растение представьте!

1.Это медонос. Любимое дерево пчел и медведя. Такой мед самый вкусный.

ПЛИА (ЛИПА)

2.У этого дерева необычные листья. В таком лесу легко дышать и полезно. Такие ванны успокоят. Это дерево можно нарядить.

НОССА (СОСНА)

3.Плоды этого кустарника вкусны. Содержат много витаминов С.

ПОВШИНКИ (ШИПОВНИК)

4. Листья этого дерева убивают болезнетворных микробов. Даже веники для бани из таких веток самые лучшие.

РАБЕЗЁ (БЕРЁЗА)

5. И сладкое лакомство его плоды. И средство от простуды.

НИЛАМА (МАЛИНА)»

4 станция «Опасные предметы»

Беседа с детьми.

«Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон»

Игра с детьми «Оказание первой помощи при различных травмах»

Собрать карточки в правильной последовательности.

5 станция Здоровое питание

Беседа о полезной пище и о вредных продуктах. Нарисовать на ватмане продукты, в которых содержатся витамины.

Рифмы.

«Чтобы детям развиваться, нужно правильно питаться!

Кушай овощи и фрукты, натуральные продукты!

Чтобы жить здоровым дольше, кушай фруктов ты побольше.

Если ты не хочешь супа - поступаешь очень глупо.

Всем полезны помидоры, и чеснок на хлебной корочке.

Ешь конфеты и печенье, лишь чуть - чуть, для настроения.

Пополни кальций свой дружок, съешь на завтрак творожок.

Чтобы силы накопить, обед компотом лучше запить.

И теперь команда наша, пьет кефир и простоквашу.

Меньше ешь плохих продуктов, больше кушай свежих фруктов.

Не повторяйте блюда те же, твое меню должно быть свежим.

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть»

Воспитатель:

«Ребята, запомните народную мудрость: «Не всякая еда нужна для живота».

Скажите, ребята, какие же правила здоровья мы узнали? (режим дня, КГН, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, физкультура). Средства личной гигиены помогают следить и сохранять своё здоровье. Закаливание – является одним из правил в профилактики заболеваний.

Но бывает так, что человек, даже соблюдая все правила, заболевает. Что нужно делать, если вы заболели (ответы) . В первую очередь вам нужно сказать маме или папе и обратиться к врачу, выполнять все его предписания. Молодцы! За это я вручаю вам медали и витамины!

Ну, что ребята, подошла к концу наша с Вами игра. Она вам понравилась? Много интересного узнали? Спасибо Вам за вашу смекалку, точность в выполнении заданий, находчивость, ловкость и сообразительность.

А сейчас весёлая зарядка!»

Включается музыка, дети в произвольном порядке выходят в центр зала и выполняют движения