**Квест - игра "Ключи здоровья"**

**Цель**: популяризация здорового образа жизни среди дошкольников, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

**Задачи:**

• Формирование у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни, представлений о полезности, целесообразности физической активности; о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела.

• Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

• Способствовать развитию внимания, координационных способностей, умению ориентироваться на местности.

• Создать условия для двигательной и творческой активности детей, для формирования таких качеств, как ловкость, быстрота, взаимовыручка.

• Закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

       Ведущий: - Здравствуйте ребята, мы очень рады вас видеть на нашей квест-игре “Ключи здоровья". Как вы думаете, что дороже всего для человека? Правильно - это здоровье. Ведь здоровье - это самая большая ценность для человека, его не купишь ни за какие деньги. Мы с вами любыми силами должны сохранять и укреплять свое здоровье.

      - Сегодня вам предстоит пройти много испытаний, вспомнить основные правила здорового образа жизни, показать свою сообразительность и сноровку. За каждое пройденное задание вы будете получать ключик, и только собрав все ключи вы сможете открыть наш сундук с сокровищами. Готовы??? (Раздаю воспитателям маршрутные листы).

**1 станция - "Режимная"**

        Ведущий обращает внимание на коробку.

        Ведущий: -  Ребята, отгадайте загадку.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять (часы)

- Да, конечно же, это часы. А для чего нам нужны часы? И зачем нам соблюдать режим дня? Ответы детей.

- Сейчас мы проверим все ли вы соблюдаете режим дня. Вам нужно разложить картинки в последовательности выполняемых действий в течении дня. (В ходе игры обратить внимание как важно ложиться спать вовремя, делать зарядку и т.д.). (см. Приложение)

          - Молодцы, справились с заданием и разгадали первый секрет здорового образа жизни - соблюдение режима дня. Получите ваш первый ключ. И отправляемся дальше.

**2 станция -"Витаминная".**

Детей встречает повар.

Повар: - Ребята, вы догадались, кто я? Да, я - повар, который готовит вам вкусную и полезную еду. Сейчас мы с вами поговорим о правильном питании. Скажите, какие продукты для нас полезны? А какие наносят вред нашему организму? Молодцы, а теперь поиграем в словесную игру "Да или нет" - я задаю вопросы, а вы отвечаете. (см. Приложение)

- Каша, вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?

- В луже грязная вода, нам полезна иногда?

- Щи, отличная еда, это нам полезно?

- Фрукты – просто красота, это нам полезно?

- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?

- Овощей растет гряда, овощи полезны?

- Сок, компотик иногда, нам полезны дети?

Повар: Названия овощей и фруктов часто встречаются в художественной литературе. Вы много читаете книг? Сейчас это проверим! Я буду задавать вопросы о произведении, героем которого является овощ или фрукт. Ваша задача - правильно ответить на вопрос.

**«**Овощи и фрукты в литературе» (см. Приложение)

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? *(Огуречная)*

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? *(«Чипполино»)*

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? *(«Репка»)*

— А в какой — вокруг яйца? *(«Курочка — Ряба»)*

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? *(Про яблоки)*

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? *(Колобок)*

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? *(Тыква в сказке «Золушка»).*

— В ящике, с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? *(С апельсинами)*

- Что пообещала свинка, баюкая непослушного мышонка в «Сказке о глупом мышонке» С. Маршака? (*Две морковки)*

*-* Как звали правителя страны, где жил Чиполлино? (*Лимон*)

Повар: -Молодцы, вы разгадали вторую тайну здорового образа жизни - правильное питание, и я с удовольствием вам вручаю второй ключ к сундуку.

Педагог: - А нам с вами, ребята, пора отправляться дальше, побежали!

**3 станция "Гигиеническая".**

 Детей встречает медицинская сестра.

Медсестра: - Посмотрите, ребята, на столе лежит волшебный мешочек. Вам хочется узнать, что в нем находится? А чтобы узнать, что за предметы хранятся в мешочке, вы будете по очереди опускать руку в мешочек, доставать один из предметов и называть, что это за предмет и для чего он нам нужен. (Мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, носовой платок, расческа, влажные салфетки). (Описание игры в Приложении).

Медсестра:- Ребята, что объединяет все эти предметы?   Правильно,это предметы личной гигиены и нужны человеку, чтобы следить за собой, быть чистыми, аккуратными.

            - Отлично, быстро справились с заданием. Вы разгадали третье правило здорового образа жизни - личная гигиена, получайте ключ и отправляйтесь на следующую станцию.

**4 станция "Спортивная».**

           Детей встречает инструктор по физической культуре.

           Инструктор: - Здравствуйте, мои маленькие спортсмены. Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься…Чем? Правильно - физкультурой.  На этой станции мы проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

Сделаем разминку, держим ровно спинку!
Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!
Руки вверх поднять прямые –
Вот высокие какие!
Еще выше потянитесь,
Вправо, влево повернитесь.
А теперь танцует таз –
Посмотрите-ка на нас!
Этим славным упражнением
Поднимаем настроенье.
Дальше будем приседать:
Дружно сесть и дружно встать!
Прыгать нам совсем не лень –
Словно мячик целый день.

Проводится игра-эстафета «Пожарные на учении». (см. Приложение)

          Инструктор: - Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали четвертый секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической культурой. Возьмите очередной ключ, вы его заслужили!

В групповых комнатах заранее воспитатель прячет небольшой «клад», помечая его пятым ключом. Дети ищут сундук с сокровищами.

**Приложения**

**Дидактическая игра “Режим дня”**

Цель**:** познакомить ребенка с частями суток, основными составляющими режима дня, уточнить представления о предметах, необходимых в разных режимных моментах, развивать связную речь, активизировать словарь.

Материал: карточки с изображение разных режимных моментов.

Ход: В игре участвует несколько человек. Детям раздаются карточки с изображением действий, которые выполняет ребенок в разные части суток. Необходимо разложить карточки по порядку, рассказать о том, что изображено на этих карточках.

**Словесная игра “Да или нет”**

Цель: формирование начальных представлений о здоровом питании.

Ход: Педагог задает детям вопросы про полезную и вредную еду. Дети отвечают “Да!” или “Нет!” в соответствии с вопросом.

- Каша, вкусная еда, это нам полезно?

- Лук зеленый иногда, нам полезен дети?

- В луже грязная вода, нам полезна иногда?

- Щи, отличная еда, это нам полезно?

- Фрукты – просто красота, это нам полезно?

- Грязных ягод иногда, съесть полезно дети?

- Овощей растет гряда, овощи полезны?

- Сок, компотик иногда, нам полезны, дети?

**Словесная игра “Овощи и фрукты в литературе”**

Цель: формировать представления об овощах и фруктах, развивать интерес к художественной литературе.

Ход: Педагог: Названия овощей и фруктов часто встречаются в художественной литературе. Вы много читаете книг? Сейчас это проверим! Я буду задавать вопросы о произведении, героем которого является овощ или фрукт. Ваша задача - правильно ответить на вопрос.

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? *(Огуречная)*

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? *(«Чипполино»)*

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? *(«Репка»)*

— А в какой — вокруг яйца? *(«Курочка — Ряба»)*

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? *(Про яблоки)*

— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? *(Колобок)*

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? *(Тыква в сказке «Золушка»).*

— В ящике, с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? *(С апельсинами)*

- Что пообещала свинка, баюкая непослушного мышонка в «Сказке о глупом мышонке» С. Маршака? (*Две морковки)*

*-* Как звали правителя страны, где жил Чиполлино? (*Лимон*)

**Дидактическая игра “Чудесный мешочек”**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.

Оборудование: чудесный мешочек, мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, носовой платок, расческа, влажные салфетки.

Ход: Воспитатель предлагает детям на ощупь угадать и достать предмет гигиены из чудесного мешочка. Предмет можно доставать только после того, как ребенок назовет его. Затем ребенок кратко рассказывает о его назначении. Например, достав расчёску, ребёнок описывает её внешний вид, и говорит, что она нужна, чтобы расчесывать волосы.

**Игра-эстафета “Пожарные на учении”**

Цель: учить детей лазать по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Оборудование: гимнастическая стенка, 2 колокольчика, 2 дуги, 4 обруча, гимнастическая скамейка.

Ход: дети строятся в 2 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролете на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

Усложнение: на пути к гимнастической стенке нужно пролезть в обруч, перепрыгнуть через скамейку, проползти под дугой.