**Квест-игра «Путешествие в страну здоровячков»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** в игровой форме обобщить и расширить имеющиеся у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека, о необходимости соблюдать режим дня и закаляться.
* Развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности.
* Воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью, приобщать к здоровому образу жизни.

**Материалы и оборудование:** карта прохождения маршрута (для каждой команды), солнышко без лучиков и клей- карандаш по количеству команд, лучики здоровья , картинки с полезными и вредными продуктами, спортивный инвентарь, плакат с изображением Мойдодыра, распечатанный материал для наклеивания (гигиенические принадлежности, ножницы, клей, цветные карандаши.

**Ход игры**

Дети стоят в кругу, ведущий приветствует их:

Утром солнышко проснулось
Потянулось, потянулось.
Свои лучики раскрыло
Всем улыбки подарила.
Оглядело все вокруг
Слева друг, справа друг.
День с улыбки начинайте,
Всем здоровья пожелайте.
Здравствуйте!
Добрый день!

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**В:** А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

**Ответы детей:** быть сильным; ловким; выносливым; гибким; соблюдать режим дня, вести правильное питание; соблюдать режим отдыха и сна; закаливать организм; иметь гордую осанку и хорошее настроение.

Сегодня мы с вами постараемся раскрыть некоторые секреты здоровья. Для этого нужно пройти испытания и собрать солнышко здоровья.

**В:** - Ну как, ребята, принимаете приглашение?

Выполнить все задания нам поможет карта.

Ведущий раздает каждой команде плакат с солнышком для наклеивания лучиков и маршрутный лист.

**В:** А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие. *(Двигаются по карте)*

**Станция «Режим дня»**

 Здесь мы разгадаем секрет людей, которые все успевают и чувствуют себя всегда бодрыми и здоровыми.

- Как вы думаете почему?

Давайте поиграем в игру «Доскажи словечко»:

Стать здоровым ты решил, значит соблюдай … (режим)

Утром в семь звенит настырно наш веселый друг … (будильник)

На зарядку встала вся наша дружная… (семья)

Режим, конечно, не нарушу, я моюсь под холодным… (душем)

После душа и зарядки ждет меня горячий… (завтрак)

Всегда я мою руки с мылом , не надо звать к нам… (Мойдодыра)

После обеда можно сладко поспать, а можно во дворе… (поиграть)

Ну а вечером веселье - в руки мы берем гантели, спортом занимаемся, друг другу… (улыбаемся)

В: - Молодцы! Так что же нужно, чтобы быть здоровым и все успевать?

- Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим.

- Что такое режим дня?

- Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня:

* укрепляет здоровье;
* повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня;
* позволяет полноценно отдохнуть.

- Первый и самый главный лучик нашего солнышка - соблюдение правильного режима дня (вручается лучик и дети наклеивают его на плакат).

**Станция «Витаминная»**

- Ребята предлагаю поиграть в ***Игру «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…
Это нам полезно? - нет
Фрукты - просто красота!
Это нам полезно? - да
Грязных ягод иногда
Съесть полезно, детки? - нет
Овощей растёт гряда.
Овощи полезны? - да
Сок, компотик иногда
Нам полезны, дети? - да
Съесть мешок большой конфет
Это вредно дети? - да
Лишь полезная еда
На столе у нас всегда!
А раз полезная еда -
Будем мы здоровы? - да

- Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку.

А еще я хочу проверить знаете ли вы , какие продукты полезные, а какие – нет?

Сегодня я приготовила для вас карточки с продуктами, но не все они полезны для здоровья. Вам нужно разделить их на 2 группы. В желтый обруч положите продукты, полезные для здоровья, в красный - те, которые не полезны или которые можно есть не каждый день.

Дети выполняют задание.

Обсуждение:

- Какие продукты полезны для здоровья?

- Какие продукты вредны?

- Какой секрет здоровья вам удалось разгадать?

*(Вручается лучик « полезное питание»)*

**Станция "Чистюлька**"

Приветствую вас на станции « Чисюлька». Знакомы ли вы со сказкой К.И. Чуковского «Мойдодыр»? Тогда ответьте вопросы викторины:

1. Что случилось с мальчиком грязнулей в сказке «Мойдодыр?».
2. Что ускакало от мальчика, как лягушка?
3. Кто выбежал из маминой спальни? (Мама, папа , Мойдодыр)
4. Чьим начальником был Мойдодыр?

(пылесосов, умывальников или папиным начальником)

1. Какой бешеный предмет мчался за грязнулей и кусал его как волчица?
 вешалка; мочалка; или брюки?
2. Что сделал грязнуля, чтобы вещи к нему вернулись?
3. Продолжите фразу:
Да здравствует мыло душистое,
И полотенце… («...пушистое».)
4. Продолжи фразу:

«Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,

 А нечистым трубочистам...».

Какой секрет здоровья вы разгадали? Правильно, надо соблюдать личную гигиену. А чтобы не забыть об этом, давайте сделаем плакат с мойдодыром. Чего не хватает на рисунке?
Дети раскрашивают плакат, приклеивают или дорисовывают предметы личной гигиены.

Ведущий вручает детям лучик.

**Станция «Спортивная**»

Всем ребятам мой привет и такое слово:
Спорт любите с детских лет, будете здоровы.
Ну-ка, дружно, детвора, крикнем все:
Физкульт - Ура!

- Вы все хорошо знаете, чтобы быть здоровыми, мы должны заниматься .....Чем? Правильно - физкультурой. Чтобы получить очередной лучик здоровья, мы проведем спортивные соревнования, где вы покажете свою смекалку и сноровку. Для начала поделимся на 2 команды и проведем разминку.

Эстафета - передача мяча над головой , бросок в баскетбольное кольцо.

Какие же вы быстрые и ловкие, вы разгадали еще один секрет здорового образа жизни - это активный образ жизни и занятия физической культурой. Возьмите лучик здоровья, вы его заслужили!

**Станция «Закаливание»**

- Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода - продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они - лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ

**Ведущий:** Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам принять солнечные ванны, но для этого мы встанем в круг и выполним танцевальные движения. Дети свободно располагаются на площадке, выполняют движения вместе с ведущим движения под музыку «Солнышко лучистое».

Ведущий выдает детям последний лучик здоровья и приклеивают на плакат с солнышком.

Все команды собираются на площадке с готовыми «солнышками здоровья».

Ведущий подводит итоги.

Мероприятие заканчивается танцевальным флешмобом.