**КВЕСТ-ИГРА «В ПУТЬ ЗА СЕКРЕТАМИ ЗДОРОВЬЯ» В ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»**

**Цель:** формирование у детей представления о здоровом образе жизни и желания заниматься физической культурой.

**Задачи:**

**обучающие:** *з*акрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья

**развивающие:** развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;

**воспитывающие:** воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

**физические:** обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

**Методы обучения:** словесные, наглядные

**Формы организации деятельности воспитанников**: коллективная, групповая.

**Ход квест-игры:**



**Ведущий**: Здравствуйте, ребята**!**

А вы знаете, что мы люди желают, когда здороваются с кем-нибудь?

**Дети: Да!** Люди желают друг другу здоровья!

**Ведущий:** А что такое здоровье?

**Ответы детей:** Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение, радость, веселье, когда ничего не болит.

**Ведущий:** На спортивную площадку приглашаю дети вас,

Праздник спорта и здоровья начинается у нас



**Флешмоб «Солнышко лучистое»**



*(Воспитатель читает письмо от Королевы здоровья:)*

«Дорогие ребята! В моем королевстве случилось беда: на нас напали Болячки и их слуги Заразки. Они украли волшебный цветок Здоровья и разбросали его лепестки по разным местам, а меня заточили в башню. Теперь все люди в опасности. Только волшебным цветком здоровья можно открыть пещеру, в которой хранится то, без чего не построить «Стадион будущего!». Ведь, когда будет построен этот невероятный стадион, все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Ребята! Помогите!»

**Ведущий:** Ребята, вы согласны помочь? (да), тогда отправляемся в опасное, но интересное путешествие?

Но знайте, что путь будет сложен. Различные козни расставили Болячки и их слуги Заразки. Только самые смелые, ловкие и дружные смогут с ними справиться. Все готовы? Тогда чего же мы ждем? В путь друзья.

А собрать все лепестки цветка Здоровья нам поможет карта (маршрутный лист.)



*(Дети подходят к карте Королевства Здоровья).*

-А куда надо идти вы будете узнавать, выполняя задания на разных станциях. На этих станциях живут Феи – помощники Королевы Здоровья. В ходе путешествия вы должны собрать лепестки волшебного цветка, из которых, вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными и ловкими.

*Дети берут карту и отправляются в путь.*

**Первая станция «Правильное питание»**



***Детей встречает Фея Витаминка***

*Предлагает сыграть всем в игру «Да» или «Нет».*

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться! Ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.

**Игра «Да или нет»:**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?



Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?



Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?



**Фея Витаминка:** открываю вам секрет первого лепестка страны Здоровья:

«Здоровье – это правильное питание!».

(-под веселую музыку дети с лепестком отравляются дальше.)

Останавливаются на импровизированной станции.

**Вторая станция – «Спортивная»**



Здесь нас ждет Фея Красоты

Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся! Друзья у меня интересные есть они не дают ни прилечь, ни присесть. Я плыла, я бежала, педали крутила,



Но странно - из здания - не выходила! (тренажерный зал)

(Фея красоты просит назвать тренажеры и определить для чего они нужны)

Послушайте загадки и определите о каком тренажере идет речь

На него вставай. повороты делая, мышцы укрепляй. («диск»).

Я иду все вверх и вверх. По ступенькам этим. Оглянулся и увидел, что стою на месте («степпер»).

Укрепляет силу рук, этот первоклассный друг: сидишь, как в лодке, и гребешь, и совсем не устаешь. («гребля»).

Без начала и конца стелется дорожка. Можем мы бежать по ней, а можем и пройти немножко (беговая дорожка).

Я верхом на нем сижу. Я кручу педали. Только с места, вот беда, тронусь я едва ли (велотренажер).

Будет все мне нипочем, скоро стану силачом. Хоть и маленький я с виду, Девочек не дам в обиду. (гантели).



**Фея Красоты:** открываю вам второй лепесток страны Здоровья:

«Здоровье – это здоровое тело!».

(Дети с лепестком отправляются дальше).

**3 станция - «Чистюля»**



***Детей встречает Фея Чистоты***

Здравствуйте, друзья! Феей Чистоты зовут меня. Зачем пожаловали ко мне на полянку?

**Дети:** Мы собираем лепестки волшебного цветка здоровья.

**Фея Чистоты**: Я вам помогу, но сначала посмотрю, как

мальчики и девочки любят чистоту.

Загадаю вам загадки.



**Загадки:**

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло).

2. По утрам и вечерам

Чистит — чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает (зубная щетка)

3. Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою — Что это такое? (полотенце)

4. Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. (Душ)

5. Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — … (Вода)

6. Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длиннее

Чем у волков и медведей. (Расческа)

**Фея Чистоты:** А для чего нужны эти предметы?

**Дети:** Эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте.

**Фея Чистоты:** Я предлагаю вам побыть художниками и нарисовать микробов цветной краской.



*(Дети фантазируют, рисуют микробов)*



**Фея Чистоты:**

Молодцы. Справились с заданием. Открываю вам третий лепесток страны Здоровья

«Здоровье — это развитие ума!».

(Дети с лепестком отправляются дальше)

Карта приводит их к следующей станции

**4 станция -** «**Физкультура**»



***Детей встречает*** *Фея Гимнастики:*

Если хочешь стать умелым, быстрым, сильным, ловким, смелым, физкультурой занимайся, никогда не унывай, в ногу весело шагай.

 

*(Дети делают зарядку под музыку.)*



**Фея Гимнастики:** открываю вам четвертый лепесток Здоровья – «В здоровом теле – здоровый дух!»

**

*(Дети по маршрутной карте отправляются дальше).*

**5 станция -** «**Доброта**»

 

**Фея Доброты**:

Здравствуйте, ребята. Вы прошли такой нелегкий путь, справились со всеми испытаниями, хочется посмотреть, какие вы ловкие и смелые, как помогаете друг другу. Мы проведем спортивные соревнования.

*Задания выполняются под веселую музыку.*



1. Ходьба по дорожкам здоровья с различными положениями рук.



2. Эстафета «Пройди по обручам». *(Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, перекладывая обручи и переходя из обруча в обруч.)*



3. Эстафета «Прокати мяч». *(Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.)*



4. Игра «Крабики». *(Участники должны подхватить пальцами ног игрушки и сложить их в коробки своей команды.)*

*Во время соревнований дети поддерживают и помогают друг другу.*



**Фея Доброты:**

Какие вы молодцы, ребята, быстро справились со всеми заданиями. Получайте последний пятый волшебный лепесток - «Здоровье – это доброта!»



**Ведущий:** Ребята, вы большие молодцы, выполнили половину задания –собрали все лепестки волшебного цветка здоровья:

**«Здоровье — это здоровое тело!»**

**«Здоровье — это правильное питание!»**

**«Здоровье — это развитие ума!»**

***«*В здоровом теле - здоровый дух!*»***

**«Здоровье — это доброе сердце!»**

А теперь нам нужно скорее торопиться и открыть цветком Здоровья волшебную пещеру, чтобы построить «Стадион будущего!»



*(Дети с удовольствием строят «Стадион будущего!» Когда стадион будет готов, появляется Королева Здоровья).*



**Королева Здоровья:**

Дети, я очень благодарна вам за помощь. Как только вы соединили все лепестки волшебного цветка Здоровья, Болячки и Заразки в миг исчезли. Я смогла выбраться из башни. Спасибо вам большое, вы оказались смелыми, ловкими, добрыми. Вы построили стадион для всех видов спорта, теперь все люди на Земле престанут болеть, будут с удовольствием заниматься спортом, будут веселыми и счастливыми. Я угощаю вас полезными фруктами *(корзина с фруктами).*



Будьте здоровы!!!!