**Квест-путешествие**«В **поисках***«****секретов****»* **здоровья**».

 Цель: обобщение и расширение представлений детей о здоровом образежизни.

Задачи:

- формировать представления о составляющей здорового образа жизни человека;

- формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками;

- формировать умение ориентироваться по карте, находить на карте объекты реального мира *(помещение детского сада)*.

- развивать двигательную активность детей;

- способствовать обогащению эмоциональной сферы;

- вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

Оборудование: карта, 5 конвертов с заданиями, солнышко и 5 лучиков, 2 мяча, дуги, кегли, красный пластилин, клей, угощение для детей *(яблоки)*.

Ход занятия:

В группе дети стоят в кругу, воспитатель 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!

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья! А как вы, понимаете, что, значит, быть здоровым?

Ответы детей: быть сильным, ловким, соблюдать режим дня, есть полезную пищу, не болеть, закаливать организм, хорошее настроение.

Вдруг в группу вбегает Незнайка :

- Привет, а чем вы здесь занимаетесь?

Ответы детей: - Мы говорим о здоровье.

Незнайка: - А что такое здоровье?

Ответы детей.

Незнайка: - Как интересно. А меня быть здоровым научите? А то я не знаю, что это такое?

Ответы детей.

Незнайка: - Спасибо. Совсем забыл. Смотрите, возле вашей группы я что-то нашел. Как вы думаете, что это такое?

Ответы детей. - Карта.

Дети рассматривают карту.

Воспитатель: - А давайте мы с вами попробуем её расшифровать и с помощью карты отправимся в увлекательное путешествие и посмотрим, куда она нас приведет, и что мы найдём. Сегодня мы с вами постараемся с её помощью раскрыть секреты здоровья собрать солнышко *«Секреты здоровья»*. Чтобы это сделать, нужно точно следовать карте, выполнять задания. Давайте внимательно посмотрим на карту. Откуда начинается наше путешествие?

Первая остановка "Гигиеническая"

Воспитатель: - Смотрите, а здесь лежит конверт. Интересно, что там? Загадки. Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

Ускользает как живое,

Но выпущу его я,-

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне. *(Мыло)*

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось -

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. *(Зубная щётка)*

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать. *(Расчёска)*

Лёг в карман и караулю -

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

Я увидел свой портрет.

Отошёл - портрета нет! *(Зеркало)*

Что за дождь без облаков

Целый день идти готов

Только кран я повернул

На меня ливень хлынул. *(Душ)*

Мною можно умываться.

Я умею проливаться.

В кранах я живу всегда.

Ну, конечно, я — … *(Вода)*

Незнайка: - Ребята, сколько вы знаете и всем этим пользуетесь, и даже зубы чистите?

Дети: - Да!

Незнайка: - Ой, я вообще не чищу зубы.

Воспитатель: - А что будет, если не чистить зубы?

*(Дети говорят свои варианты)*

Воспитатель: - Если не чистить зубы, то на них появятся микробы, и зубы заболят. Незнайка, запомни! Гигиена – это не только чистка зубов, нужно следить за своим телом: умываться, расчесывать волосы своей расческой, мыть волосы, ухаживать за ногтями, принимать душ, мыть руки и вытираться только своим полотенцем. Ребята, а вы знаете, где висят ваши полотенца? Покажите. *(Дети показывают.)*

Незнайка: - Что тут сложного? Под краном сполоснул, об себя вытер и все!

Воспитатель: - Нет, Незнайка! Таким образом, руки мыть нельзя! Сейчас ребята тебя научат, как правильно мыть руки, но сначала тебе детки расскажут стихотворение про мышку, которая плохо мыла лапки.

Мышка плохо лапки мыла:

Лишь водичкою смочила,

Мылить мылом не старалась,

И на лапках грязь осталась.

Полотенце в черных пятнах!

Как же это неприятно!

Попадут микробы в рот.

Может заболеть живот.

Так что, лучше ты старайся,

Чаще с мылом умывайся!

Надо теплою водой

Руки мыть перед едой!

Воспитатель: - Ребята, а кто покажет, как правильно мыть руки? *(Дети показывают)*.

Незнайка: - Вот теперь я знаю, как правильно мыть руки.

Воспитатель: - Молодцы! Справились с заданием и Незнайку научили и вот вам лучик от солнышка. *(Отдаёт лучик)*. Ребята, посмотрите на карту, куда сейчас мы отправляемся. *(Дети определяют по карте, куда им идти)*.

Вторая остановка *«Режим дня»*

*(в группе находят конверт с заданием)*

Они ходят, но стоят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать,

Когда можно погулять…

Воспитатель: - Что это такое? Здесь мы поговорим о людях, которые все успевают.

- Как вы думаете почему?

- Чтобы все успеть, нужно соблюдать режим дня.

Незнайка: - Что такое режим дня?

- Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение дня. А теперь посмотрите на столе лежат картинки и их нужно разложить правильно, по порядку. Дети выходят по очереди к столу и выполняют задание.

Незнайка: - Ага, понятно. Буду стараться выполнять.

Воспитатель: - А вот и второй лучик солнышка *«Режим дня»*. *(Отдаёт лучик)*. Ребята, посмотрите на карту, куда сейчас мы отправляемся. *(Дети определяют по карте, куда им идти)*.

Третья остановка *«Полезное питание»*

Незнайка: - Ах, как вкусно пахнет! А что Вы готовите?

Повар: - Вкусную и полезную еду!

Незнайка: - А что это такое?

Повар: - Сейчас узнаешь. Ребята предлагаю поиграть в Игру *«Да или Нет»*. А я посмотрю, знаете ли вы что полезно, а что вредно. Я буду называть еду, если еда полезная – отвечать *«Да»* и поднимать руки вверх, а если не полезная – *«Нет»* и топать ногами. Готовы? *(повар открывает конверт с заданием.)*

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! - да

А раз полезная еда -

Будем мы здоровы? - да

Повар: - Чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым, нужно употреблять разнообразную пищу. Не вертеть носом, как это иногда бывает у ребят, и тогда родители или воспитатели уговаривают съесть их хотя бы еще ложечку. Вы молодцы, вот вам ещё один лучик.

Воспитатель: - Ребята, посмотрите на карту, куда сейчас мы отправляемся. *(Дети определяют по карте, куда им идти)*.

Четвёртая остановка *«Спортивная»*

Встречает инструктор по физическому воспитанию.

- Ребята, а у меня для вас письмо. Давайте прочитаем его.

Утром для порядка делаем зарядку,

Чтоб окрепли руки, чтоб окрепла грудь.

Наши упражненья - ловкие движенья,

Сильным и здоровым человечком будь.

Незнайка: - А что такое зарядка? Зачем она?

Инструктор по физическому воспитанию: - Сейчас узнаешь.

Танец-зарядка *«Солнышко лучистое»* (Слова М. Пляцковского Музыка В. Шаинского).

Незнайка: - Понял, зарядка заряжает бодростью на весь день. Правильно?

Инструктор по физическому воспитанию: - Правильно. А в конверте еще стихотворение.

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

Ты должен добежать,

И все высоты взять,

В спорте слабых не бывает,

Сила воли побеждает.

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

• 1 эстафета – прокатывание мяча перед собой.

• 2 эстафета – проползти под дугой и бегом вернуться обратно.

• 3 эстафета - бег *«змейкой»* между кеглями.

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

Воспитатель: - Ребята, посмотрите на карту, куда сейчас мы отправляемся. *(Дети определяют по карте, куда им идти)*.

Пятая остановка *«Знатоки»*

Заведующий: - Ребята, вы прошли большой путь и многое узнали. Так что же нужно для здоровья?

Ответы детей.

Заведующий: - Молодцы! Вы почти собрали солнышко, но не хватает ещё лучика. Как вы думаете, чтобы быть здоровым, что ещё нужно?

Ответы детей.

Заведующий: - Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

Чтобы быть здоровым, нужно закаляться – ходить босиком, обтираться водой, принимать воздушные и солнечные ванны, мыть чисто руки. Вот вам и подарок со здоровой и полезной едой. *(Вручение корзинки с яблоками)*

Воспитатель: - Вот и закончилось наше путешествие! *(возвращение в группу)*

Незнайка: - Такое интересное было путешествие. Я теперь узнал, как быть здоровым. Но я помню, что на каждой остановке мы получали какие-то лучики. От чего эти лучики?

Дети: - От солнышка!

Воспитатель: - Правильно, ребята! Посмотрите, солнышко-то без лучиков. Давайте подарим ему наши *«лучики»* здоровья и вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Дети размещают *«лучики»* вокруг солнышка и повторяют: чистота, полезное питание, веселое настроение, закаливание, режим дня, спорт.

Незнайка: - Спасибо, ребята! Я столько нового узнал! Я теперь буду соблюдать все правила здоровья.

Воспитатель: - Ребята, а давайте сделаем улыбку солнышку. Возьмите по кусочку красного пластилина и скатайте тоненькую колбаску из неё мы и сделаем улыбку. *(Дети выполняют и соединяют кусочки в улыбку)*

Воспитатель: - Молодцы! Будьте здоровы! А ты Незнайка помни обо всех секретах здоровья, и соблюдай их. До свидания! *(Незнайка уходит, а дети моют руки и кушают яблоки.)*