

## **Квест – путешествие «В поисках ключа здоровья».**

**Комплексное решение задач** по пяти образовательным областям:

-«Физическое развитие»: Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.

Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

-«Познавательное развитие»: Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

-«Речевое развитие»: развивать умение свободно общаться со взрослыми и детьми; расширять и активизировать словарный запас детей.

-«Социально - коммуникативное развитие»: Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.

-«Художественно - эстетическое развитие»: развивать эстетические чувства детей, художественное восприятие, содействовать возникновению положительного эмоционального отклика на литературные и музыкальные произведения.

**Методические приёмы:** игровая ситуация, рассказ, объяснение, показ предмета, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра малой подвижности.

**Оборудование:** ключ, разрезанный на части, 4 конверта с заданиями, 3 корзинки, муляжи овощей, фруктов, бесполезных продуктов, обручи, мячи, картинки: дети делают зарядку, люди занимаются спортом, овощи и фрукты, проектор, экран, музыкальный центр, подарки для детей?

**Ход квест-игры.**

(Дети с воспитателем заходят в зал, здороваются и садятся на стульчики)

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Как вы думаете, почему при встрече люди говорят: «Здравствуйте!»? (желают здоровья) Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей) Здоровыми быть хотят все люди. «Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми». Сделать можно и без слов, с помощью рукопожатия, объятиями, легким похлопыванием по плечу.

Поздоровайтесь друг с другом по – разному.

**ИГРА «Скажи здравствуй!»**

**Ведущий:** Молодцы! Ребята, сегодня мы собрались с вами, чтобы открыть секреты здоровья. От них есть ключ. Сейчас покажу (ищет ключ)

-Ой, где же он?

(звучит музыка, появляется Простуда, чихает и кашляет)

**Простуда:** Я коварная бацилла,  
И зовут меня, Простуда  
Извините, я забыла вам сказать,  
Что я оттуда

Где дожди, и грязь, и слякоть,  
Где не весело и скучно,  
Где ребята любят плакать,  
А в квартире слишком душно!

**Ведущий:** Уходи-ка ты отсюда, тетушка Простуда! Наши ребята бодрые и веселые и всегда готовы справиться с простудой!

**Простуда:** А вот и проверим! Ключ-то здоровья у меня. Вам его я не отдам, расходитесь по домам!

**Ведущий:** Что же делать нам?

**Простуда:** Хотите ключик получить и здоровыми быть? (да)

Тогда задания все выполняйте (даёт листок) и части ключа получайте! Если ключ весь соберёте, то секрет его найдёте.

**Ведущий:** Да, задала ты нам задачку, тётушка Простуда! Но я думаю, мы справимся. Посмотри, какая у нас команда: спортивные, ловкие, смелые, умные ребята!

- Ну что, ребята, вы готовы выполнить все задания и отыскать все части ключа здоровья? (да)

**Ведущий:** Тогда начинаем! Что это? Здесь какое-то заклинание. Давайте произнесём его и увидим, что произойдёт.

Произносят заклинание – крибли-крабли-крум! На экране появляется карта с первым заданием. (Слайд 1 с первым заданием)

Посмотрите, ребята, это карта. Что здесь изображено? (дети делают зарядку).

**Ведущий:** Я предлагаю вам тоже сейчас сделать небольшую разминку.

**ЗАРЯДКА (под музыку)**

**Ведущий:** В чем же состоит один из секретов здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

**Ведущий:** Вы, правы, чтобы быть здоровым и сильным нужно утром каждый день делать зарядку!

Тётушка Простуда, мы выполнили первое задание?

**Простуда:** Да, но чтобы часть ключа получить её надо найти: вокруг себя вы покружитесь; направо дружно повернитесь; сделать нужно шаг вперёд, а потом наоборот; повернуться тут налево, пять шагов пройти вам смело.

Посмотреть по сторонам и найти частичку там. (прикрепить её на магнитную доску)

Молодцы!

**Ведущий:** Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья.

**Следующее задание.**

**Ведущий:** Ребята, как вы думаете, почему здесь **нарисованы овощи и фрукты**? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей) В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А задание такое: посмотрите, здесь корзины, в которых лежит много продуктов. Нам нужно их разобрать на полезные и вредные продукты. Разделимся на три команды.

**ИГРА «Собери полезные и вредные продукты питания»**

На 3 столах стоят корзины с овощами, фруктами, бесполезными продуктами. Ребята делятся на 3 команды и собирают их.

**Простуда:** Молодцы, ребята! Вы раскрыли ещё один секрет здоровья. Как вы думаете какой? (правильное питание.)

**Ведущий:** Да, правильное питание, тоже важно для нашего здоровья.

**Простуда:** За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья, если найдёте её (потирает руки)

**Простуда:** Встаньте возле двери, сделайте 6 шагов вперёд, повернитесь налево, ещё сделайте 6 шагов вперёд. И под вуалью белой найдёте то, что ищите.

**Ведущая:** Молодцы, ребята, с этим заданием тоже справились и нашли вторую часть ключа! (прикрепить её на магнитную доску)

**Ведущий:** Смотрим **следующее задание:** что вы видите на картинке? (люди занимаются спортом, физкультурой). А вы, ребята, любите спорт? Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой)

**Ведущий:** Чтоб простуды не бояться,  
Физкультурой надо заниматься.

Проводятся **эстафеты:**

**ЭСТАФЕТА «Прими душ».**

Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ, передает эстафету следующему участнику)

**ЭСТАФЕТА «Передай мяч».**

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

**ЭСТАФЕТА «Попрыгунчики»**

Прыжки из обруча в обруч, назад к команде – бегом, передача эстафеты – хлопок ладошки передающего по ладошке принимающего.

**Ведущий:** Все соревновались, все старались, все вложили много сил. Что же является ещё одним секретом здоровья? (спорт)

**Ведущий:** Конечно, ребята, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом, много гулять и закаливать свой организм.

**Простуда:** Молодцы, что скрывать – получите оценку пять!

**Ведущий:** Какая оценка? Нам нужна часть ключа!

**Простуда:** Эх, не получилось обмануть! Чтоб часть ключа вам отыскать загадку нужно отгадать: большой ящик, на нем крышка.

И висит ещё замок.

Я там спрятала частичку,

Чтоб украсть никто не смог (сундук)

(сундук стоит под стулом)

**Ведущая:** Молодцы, ребята, у нас ещё одна часть ключа! (прикрепить её на магнитную доску)

[Дети садятся на стульчики.](#)

**Ведущий:** Интересно, какое следующее задание.

**Простуда:** Сейчас я проверю, что вы знаете.

**ИГРА «Ответь на вопрос».**

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
  - Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
- Эх, всё-то они знают!

А загадки вы отгадывать умеете? (да) Итак, начнём!

**Загадки: (отгадки высвечиваются на экране – Слайд 2)**

Гладко, душисто

Моет чисто

1)Нужно, чтобы у каждого было

Что ребята это? (мыло)

(на экране появляется картинка)

2)Бабушка Ненила

Мне вот что подарила

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое

Вытирай по суше

И лицо, и уши (полотенце)

3) Костяная спинка

На брюшке щетинка

По частоколу прыгала,

Всю грязь по выгнала. (зубная щетка)

4)Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым по зубком,

Лягут волосы рядком. (расческа)

5)Лег в карман и караулю:

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез

Не забуду и про нос. (носовой платок)

Все предметы личной гигиены появляются на экране, при отгадке на последнюю загадку все предметы перемешиваются и помимо них появляются лишние предметы.

**Задание:** Посмотрите-ка ребята, все предметы личной гигиены перемешались, да еще и лишние появились. Надо лишнее убрать, то, что не относится к предметам личной гигиены? (дети убирают лишние картинки)

**Слайд 3,4**

**Ведущий:** Конечно же, соблюдая личную гигиену, мы тоже следим за своим здоровьем. Поэтому гигиена - это тоже секрет здоровья. Тётушка Простуда, где же нам найти последнюю часть ключа?

**Простуда:** Сейчас проверю, какие вы дружные, тогда и часть ключа отдам!

**\* Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»**

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?

ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет?

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки?

кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

**Ведущий:** Вот какие мы дружные, любим спорт и физкультуру. Говори скорей, где последняя часть ключа?

**Простуда:** Где-то в зале живёт кот. Он хранит частицу, вот! Кота ищите, частицу берите!

**Ведущий:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья(прикрепить последнюю на магнитную доску) Ребята, давайте соберём ключ здоровья.

Вспомним, в чём заключаются секреты здоровья? (Появляется **слайд 5** с ключом, по бокам секреты: зарядка, здоровое питание, гигиена, спорт).

-Тетушка Простуда, ты все еще хочешь простудить наших ребят?

**Простуда:** Нет, я все поняла! Чтобы быть бодрым, веселым и здоровым нужно обязательно соблюдать все правила Здорового образа жизни! Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья. А можно я вам сделаю подарки на память? (Да) (ПРОСТУДА дарит всем участникам медали)

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшнее приключение не прошло даром, и вы многое почерпнули из него.

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Огромное спасибо вам ребята за игру. Будьте все здоровы, до свиданья!