**Сценарий квест-игры «Здоровье в порядке!»**

**Цель**: формирование основ**здорового образа жизни**через организацию активной познавательно – игровой**деятельности воспитанников.
Задачи:**- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья;
- содействовать гармоничному развитию детей;
- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью;
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

**Оборудование**: 2 корзины, картинки с изображением полезных и вредных продуктов, дорожка здоровья, дуги, спортивная скамья.

**Ход квест-игры**

**ВОСП.:**

Дети под музыку входят в зал, становятся в круг.

Ребята, сегодня я приглашаю вас поучаствовать в необычной игре. Но прежде, обратите внимание на то, что у нас присутствуют гости! Поздоровайтесь.

Хорошо! Игра, в которую мы будем играть - квест-игра «В поисках ключа Здоровья». Квест - это поиск. Вы будете выполнять интересные задания. И если справитесь с ними, то сможете узнать секреты здорового образа жизни, одним словом вы найдете Ключ к здоровью! Вы согласны?

Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Как вы думаете, чем нужно заниматься, что бы не болеть? *(Ответы)*

Правильно спортом! И впереди у Нас первое задание! Готовы!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

*(Музыка, дети выполняют движения по тексту песни)*

Молодцы! Что сейчас вы делали? Гимнастику! Если вы будете регулярно заниматься спортом, то обязательно будете здоровы!

Вот вы и заработали первую часть ключа здоровья! Эта часть перед вами на экране! Под названием «Кто спортом занимается, тот силы набирается». Но это только начало! Продолжим! Я предлагаю вам сесть на ковер и внимательно меня послушать!

(*Садимся на ковер)*

И следующий этап это«Позновалка». Мы увидели, какие вы спортивные, а сейчас узнаем какие вы умные!

Игра «Да - нет»

Я хочу вам дать совет, Вам решать, где Да , где Нет. Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши! На неправильный совет, говорите дружно НЕТ!

Постоянно нужно есть для здоровья вашего – фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу. Если мой совет хороший вы похлопайте в ладоши!

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем не вкусный. Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад. Это правильный совет? Нет!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Позабудь про воздух свежий,
Главной в доме сделай лень.
На диване мягком лёжа,
В темноте читай весь день. Это правильный совет? НЕТ!

Главное – забудь про отдых,
Отдых – наш заклятый враг.
И не чисти утром зубы,
Ничего, сойдёт и так.

Ты осанку береги —
Правильно сиди, ходи,
Пей по больше молока —
Кальций нужен нам всегда.

Пережёвывать не надо
Пищу твёрдую сто раз,
И забудь, конечно, точно,
Ты про гигиену глаз.

Утром водным процедурам
Ставь немедленно заслон,
Обтирания, обливания
Выкинь ты из жизни вон.

Каждый раз после прогулки
Руки мы спешим помыть
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны все жить!

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**Молодцы!**

**ВОСП.:** Ребята, вот мы и открыли 2ю часть ключа здоровья. Назовем ее «Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита». Смотрим на экран.

**ВОСП.:** - А у нас впереди еще интересные и сложные приключения! Ребята, разделимся на две команды. Перед вами два стола. На одном из них разные картинки изображающие предметы вредные и полезные для здоровья, а на другом картинки изображающие продукты вредные и полезные для здоровья. Ваша цель - разобрать их по степени полезности для организма человека.

**Игра эстафета «Вредное - полезное»** - дети поочередно подбегают к столу с предметами и раскладывают их по 2 корзинам – вредно - полезно.

**ВОСП.:** Рассмотрим как вы справились с задание. Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей). В фруктах и овощах, молоке, твороге содержаться много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А почему вы отложили планшет, телефон, чипсы? *(ответы детей)* Да! Это вредно для наших глаз, зубов и всего организма в целом!

 Молодцы справились и нашли 3 часть ключа! Давайте назовем ее «Всякое излишество вредно»! Мы знаем, что много вредной еды кушать плохо и Смотреть долго телевизор, играть в планшет, слушать громко музыку, тоже очень вредно для нашего организма!

**ВОСП.:** Дальше у нас по плану задание **Ходьба по тропе здоровья:**

- по камешкам;
- коврики массажные;
- по деревянным палочкам;
- по пенькам;

-по скамейке;
- дуга;

**Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»**
Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный: «А-а-ах». Представим, что мы находимся в лесу, еще раз вдохнем свежий воздух.

Свежим воздухом дышите по возможности всегда! На прогулки в лес ходите, он вам силы даст всегда!

- В чем же состоит последняя часть ключа здоровья? *(прогулках на свежем воздухе)*

Назовем ее «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

**ВОСП.:** - Ребята, мы нашли с вами все части ключа здоровья. Посмотрите на экран. Давайте вспомним, из каких частей состоит ключ здоровья (Физкультура и спорт «Кто спортом занимается, тот силы набирается», полезные продукты и предметы для организма «Всякое излишество вредно», соблюдение режима дня ее «Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита», прогулки на свежем воздухе «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»).

Узнав, все составляющие здорового образа жизни мы будем соблюдать его и вырастим сильными, ловкими и здоровыми!

Дети получают медали с изображением ключика.