**Квест по ЗОЖ «В поисках здоровья»**

**Цель:** Закрепление представлений детей о здоровом образе жизни через совместную деятельность с родителями, повышение эффективности комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении.

**Задачи:** 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. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам  
во время игры, умение взаимодействовать, договариваться. Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**Оборудование:** Маршрутные листы для каждой команды, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, музыкальное сопровождение, гимнастические палки, штанга, скакалки , боулинг, плакаты с пищеварительной , кровеносной системой человека, скелет человека, дидактические игры «Аскорбинка и ее друзья», посуда , салфетки, скатерть для сервировки стола, предметы личной гигиены (нос. платок, расческа, зубная щетка, полотенце, мыло, зубная паста, мочалка, салфетки, туалетная бумага, духи, помада) , карточки с заданиями, медали для награждения.

Ход квест-игры.

**Воспитатель:** здравствуйте, ребята! Здравствуйте, родители! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. Это - путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье».  
Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»? (желают здоровья)  
- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)  
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски здоровья. Когда мы найдем все составляющие части здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.   
Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части пазла , чтобы потом собрать их вместе, узнать секреты и сохранить свое здоровье. Будьте смелыми, сильными, дружными и победа будет за вами!

Воспитатель раздает командам детей листы со схемой маршрута (у каждой команды он свой), родители занимают места на станциях.

**Станция 1 «Правильное питание»**

1. Выбрать полезную еду из предложенных продуктов питания (разложенные на столе муляжи овощей, фруктов и др.)
2. Собрать дидактическую игру «Витаминки» (Аскорбинка и ее друзья).
3. Сервировка стола на обед.
4. Ответы на время:

Сто одежек и все без застежек (капуста)

Кто его раздевает, тот слезы проливает (лук)

Красная девица сидит в темнице, а коса на улице(морковь)

На плите кастрюль начальник, толстый длинноносый …(чайник)

Салат, суп, пюре, котлеты подают всегда в …(тарелке)

По моей тарелке лодочка плывет. Лодочку с едою отправляю в рот (ложка).

**Станция 2 «Внутренние органы»**

1. Сложить пазлы (сердце, легкие, череп, мозг и др.)
2. Вопросы на время:

В какой стороне находится сердце? (слева)

Что в организме человека позволяет ему дышать? (легкие)

Что всему голова? (мозг)

Если человек болен он принимает…(лекарство)

Метка на теле человека, это что? (родинка)

У птиц - перья, а у человека …(волосы)

По буквам, по строчкам, по цифрам и точкам бежали, бежали и устали. (глаза)

Быть у каждого должна очень «умной» …(голова)

Бегут по дорожке резвые …(ножки)

На руке сидят мальчики очень дружные …(пальчики)

**Станция 3 «Личная гигиена»**

1. Выложены предметы личной гигиены (нос. платок, расческа, зубная щетка, полотенце, мыло, зубная паста, мочалка, салфетки, туалетная бумага, духи, помада). Чем можно поделиться с другом и чем будешь пользоваться сам?
2. Рассказать последовательность мытья рук.
3. Загадки на время: - сколько раз в день нужно чистить зубы? (2раза)

— Вот гора, а у горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит (нос)

-Есть у каждого лица два красивых озерца.

Между ними есть гора. Назови их детвора? (глаза и нос)

-Если б не было его, не сказал бы ничего (язык)

-Что за обедом всего нужнее? (рот)

-Оля ядрышки грызет, падают скорлупки.

А для этого нужны нашей Оле …(зубки)

**Станция 4 «Спорт»**

1.Назовите части головы (волосы, лицо, брови, ресницы, нос, щеки, рот, губы, зубы, подбородок)

2. Назовите части туловища (шея, плечи, грудь, живот, спина)

3. Назовите части руки (плечо, локоть, предплечье, ладонь, запястье, пальцы, ногти)

4. Назовите части ноги (бедро, колено, голень, щиколотка, ступня, пальцы, ногти)

5.Выполни упражнения: - отжимание; штанга; скакалка; боулинг; забрасывание колец.

**Станция 5 «Внутренние органы»**

1. Что течет по венам? (кровь)
2. Что приводит в движение кровь? (сердце)
3. Куда сначала попадает пища? (рот, пищевод)
4. Орган, который помогает переварить пищу? (желудок)
5. Назовите основные части скелета (череп, позвоночник, грудная клетка, скелет верхних конечностей (руки), скелет нижних конечностей (ноги)
6. Главный орган человека? (мозг, сердце)
7. Чем мы дышим? (нос, рот, легкие)
8. Назовите ласково: -например: (волосы – волосики); голова-, лоб-, ресницы-, глаза-, щеки-, нос-, рот-, язык-, горло-, зубы-, губы-, руки-, локти-, пальцы-, ногти-, плечи-, шея-, уши-, грудь-, спина-, живот-, ноги-, колени-, пятки.

**Станция 6 «Органы чувств»**

Вопросы на время:

1. Запах хлеба, запах меда, запах роз различить поможет …(нос)
2. Орган нашего тела, который принимает звуковой сигнал? (ухо)
3. Есть у зайца на макушке, у тебя, твоей подушки, бывают слушки и не слушки. Что это? (ушки)
4. Что лечит врач окулист? (глаза)
5. Видеть папу, видеть маму, видеть небо и леса помогают нам … (глаза)
6. Если б не было его, не сказал бы ничего (язык)
7. Всегда он в работе, когда говорим, а как отдыхает, тогда мы молчим (рот)
8. Чтоб попробовать компот, есть у человека …(рот)

Скажи: для чего нужен нос? (обоняние, определять запах); для чего нужен язык (рот)? (определять вкус); для чего нужны глаза? (зрение, смотреть); для чего нужны уши? (слух, чтобы слушать).

После прохождения командами всех станций, дети собирают пазлы которые получали на каждой станции в одну, играют в различные подвижные игры с воспитателем. Родители подводят итоги.

Награждение, чаепитие.