**Квест- игра «Путешествие в страну Здоровье» в подготовительной группе**

***Образовательная область: познавательное развитие, физическое развитие, речевое развитие***

***Форма проведения: квест – игра***

***Возрастная группа: подготовительная к школе группа, возраст 6-7 лет***

**Цель**: закрепление у воспитанников знаний об основных составляющих элементах здоровья.

***Задачи:***

*обучающие:* закрепить 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 и артистические способности;

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

**Методы обучения:** словесные, наглядные, информационно – технические.

**Формы организации деятельности воспитанников**: групповая.

**Материалы и оборудование:** ИКТ (компьютер, экран, видеопроектор, презентация в программе Power Point); картинки с изображением полезных и вредных продуктов, картинка холодильника, картинки с режимом дня , магнитная доска, спортивный инвентарь(мячи -2 ), маски овощей, массажные дорожки, обручи -4 шт.

**Предварительная работа**.

* Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство»;
* чтение книги «Мойдодыр» К.Чуковского,  чтение и занятие по Г. Остеру «Вредные привычки»;
* беседы «Что такое здоровье?», «Витамины круглый год»;
* рассматривание картинок с вредными и полезными продуктами дидактическая игра  «Самые полезные продукты»;
* загадывание загадок об овощах и фруктах,
* беседы о режиме дня.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

Придумано кем-то и просто, и мудро,  
При встрече здороваться «Доброе утро!»  
- «Здравствуйте!», - скажем, солнцу и птицам,  
- «Здравствуйте!», - милым улыбчивым лицам.  
И каждый становится добрым, доверчивым,  
Пусть доброе «Здравствуйте!» слышно и вечером!  
  
**Воспитатель:** Ребята, у нас сегодня гости! Давайте поздороваемся с ними и улыбнемся им!

**Воспитатель:** Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили при этом друг другу частичку здоровья. «Здравствуйте» -  это значит, здоровье желаю.

**Воспитатель:** Как вы думаете, что такое здоровье?

**Дети:** Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение.

**Воспитатель:** Сегодня к нам  в группу пришло письмо от Королевы здоровья (зачитывает письмо) и она нас хочет пригласить к себе в гости  в «Страну здоровья».

-Вы согласны? Тогда оправляемся в путь. Но пойдем мы туда пешком. Т.к ходьба очень полезна для здоровья

**Слайд 2 (**страна Здоровья)

**Воспитатель:** -Какая большая страна здоровья! Как же нам не заблудиться!

-А  куда  надо  идти вы будете узнавать,   выполняя задания  на  разных  станциях. В ходе путешествия вы должны собрать лучи солнышко, из которых,  вы узнаете правила страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными  и  ловкими

 Готовы отправится в путешествие.? Нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы, поэтому надо, сначала, хорошо зарядиться энергией и для этого сделать зарядку!.

***Муз. Зарядка «Солнышко лучистое»***

- Я вижу, вы готовы отправиться в путь. Мы с вами пойдем по тропинке , шагаем по следочкам. ( *ходьба по массажной дорожке «СЛЕДОЧКИ»)*

**Слайд 3.**

**1 станция «Самые полезные продукты»**

**Воспитатель:** Наша первая остановка на станции «Самые полезные продукты».

**-**Как вы думаете, а пища приносит нам здоровье? А какая пища приносит здоровье? (полезная).

**-**Какие продукты полезны для нашего здоровья? А какие вредны?

**Воспитатель:** Сейчас вам надо выбрать только полезные продукты и заполнить ими холодильник.

*(На магнитной доске нарисованный холодильник. Дети накладывают на него карточки с изображением полезных продуктов).*

**Воспитатель:** Какой первый секрет здоровья мы с вами разгадали?

(**Нужно правильно питаться, кушать только полезные продукты**).

-вы получаете лучик (можно чтобы ребенок прочитал - так интереснее будет, если кто умеет читать)

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

-Двигаемся дальше. Идем на носочках .Следующая станция «Витаминная»

**Слайд 4**

**2 станция «Витаминная»**

**-** Нас встречает станция «Витаминная.

**Воспитатель:**Ребята, как вы думаете, есть ли у нашего здоровья друзья?

-Правильно, самые верные друзья для нас – это витамины.

- А в чём содержится больше всего витаминов?

- Как вы считаете, какой овощ самый полезный?

**-**Разобраться в этом нам помогут сами овощи!

**Сценка "Спор овощей»**

**Воспитатель:** Вот овощи спор завели.

Кто из них, из овощей,  
И вкуснее, и нужней?  
Кто при всех болезнях,  
Будет всех полезней?

**Горох (весело)**

Я такой хорошенький  
Зелененький мальчишка,  
Если только захочу,  
Всех горошком угощу!

**Воспитатль:**От обиды покраснев, свекла проворчала

**Свекла (важно)**

Дай сказать хоть слово мне,  
Выслушай сначала.  
Свеклу надо для борща,  
И для винегрета.  
Кушай сам и угощай –  
Лучше свеклы нету.

**Капуста (перебивая)**

Ты уж, свекла, помолчи!  
Из капусты варят щи.  
А какие вкусные  
Пироги капустные!

**Огурец (задорно)**

Очень будете довольны,  
Съев огурчик малосольный.  
А уж свежий огуречик,  
Всем понравится, конечно!

**Морковь (кокетливо)**

Про меня рассказ недлинный:  
Кто не знает витамины!  
Пей всегда морковный сок,  
И грызи морковку –  
Будешь ты тогда, дружок,  
Крепким, сильным, ловким.

**Воспитатель:** Тут надулся помидор и промолвил строго

**Помидор (строго)**

Не болтай, морковка, вздор,  
Помолчи немного.  
Самый вкусный и приятный,  
Уж конечно, сок томатный.

**Воспитатель:**У окна поставьте ящик, поливайте только чаще и тогда, как верный друг, к вам придет зеленый лук.

**Лук (важно)**

Я приправа в каждом блюде,  
И всегда полезен людям.  
Угадали? Я ваш друг –  
Я простой зеленый лук!

**Картошка (скромно)**

Я, картошка, так скромна –  
Слова не сказала.  
Но картошка всем нужна –  
И большим, и малым!

**Воспитатель:** Спор давно кончать пора!

Спорить бесполезно

**Овощи.**

Репа

Кто из нас, из овощей,  
Всех важней и всех вкусней?  
Кто от всех болезней,  
Будет всем полезней?

Баклажан

Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи любить.  
Все без исключенья,  
В этом нет сомненья!

**Воспитатель:**Ребята, а вы знаете, что витамины содержатся не только в овощах, но и во фруктах. Я буду загадывать загадки, а вы должны отгадать названия фруктов. Если отгадаете, появится картинка на экране.

**5слайд**

1. Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

Любят меня детки. **(яблоко)**

**6 слайд**

2. Далеко на юге где-то

Он растет зимой и летом.

Удивит собою нас

Толстокожий ... (**ананас)**

**7 слайд**

3. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран

В тропиках растет **... (банан)**

**8 слайд**

4. Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его ... **(лимон)**

**9 слайд**

5. С виду он как рыжий мяч,

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный витамин -

Это спелый **... (апельсин)**

**10 слайд**

6. Близнецы на тонкой ветке

Все лозы родные детки.

Гостю каждый в доме рад.

Это сладкий **... (виноград)**

**Воспитатель:** Я открою вам секрет: витамины, как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и болезней.

**Воспитатель**: Какой же 2-й секрет мы с вами раскрыли? (Витамины полезны для здоровья)

Ребенок: Витамины, витамины.

Витамины круглый год.

Надо кушать витамины.

Чтоб здоровым был народ.

Воспитатель: вы получаете второй лучик **«Витамины – круглый год!»**

**--**Лучик мы с вами получили и теперь оправляемся дальше в путешествие по стране «Здоровье» перед нами на пути каменная дорога, надо пройти по камешкам. *(Ходьба по массажеру « Шарики»)*

**11 слайд**

**3. Станция «Гигиеническая»**

**Воспитатель:**Посмотрите, ребята,  на столе лежит волшебный ящик. Он очень необычный. Вам хочется узнать, что в нем находится? А чтобы узнать, что за предметы хранятся в волшебном ящике, вы будете по очереди опускать туда руку, доставать  один из предметов и  называть, что это за предмет и для чего он нам  нужен.

(Мыло, полотенце, зубная щетка и паста, зеркало, мочалка, шампунь, ножницы маленькие, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки,).

**Воспитатель:**  Ребята,  что объединяет все эти предметы и для чего они нам нужны?

 Дети: Это предметы личной гигиены и нужны  человеку, чтобы  следить за собой, быть  чистыми, аккуратными.

В**оспитатель:** вы выполнили задание правильно и за это получаете еще один лучик **«Личная гигиена»,**   а мы идём дальше. И вот перед нами болото, надо перепыгнуть с кочки на кочку , чтоб не попасть в него (прыжки «По кочкам»).

Вот мы с вами добрались и до следующей станции

**12 слайд**

**4 станция «Закаливание»**

**Воспитатель**: «Солнце, воздух и вода – …… продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Без воды человек не сможет прожить и дня, так как организм может обезводиться. Люди  дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает нам энергию. При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет свое здоровье и закаляется.                                                                                                                                   Есть много видов закаливания, помогите  мне вспомнить их

**Дети:** Обливание холодной водой, обтирание влажным полотенцем, умывание прохладной водой, полоскание горла, бег в прохладном помещении, прогулки на свежем воздухе, хождение босиком,  обмывание ног водой, солнечные ванны, воздушные ванны, плавать в воде, проветривание помещения, дыхательная гимнастика

**13 слайд**

**Воспитатель:** Все правильно!И мы получаем четвертый лучик **«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»** и отправляемся дальше! Посмотрите, какая колючая дорожка. Если мы по ней пройдем , то попадем на станцию «режим дня»

**14 слайд**

**5 станция «Режим дня»**

Сохранить своё здоровье помогает режим дня.

- Кто из вас в одно и то же время ложится спать, встаёт утром, обедает?

- Соблюдение режима дня – это защита вашего организма от болезней. Режим дня - это правильное чередование труда, занятий и отдыха.

**-** перед вами картинки с различными действиями, вам надо расставить их на магнитной доске по порядку, как должен проходить ваш день

- Вы получаете еще один лучик **«Режим дня»**

**-**и отправляемся дальше в наше путешествие. На пути у нас пещеры, нам надо пройти через них(ходьба и ползание через дуги)(здесь можно музыку)

**15 слайд**

**6 станция «Спортивная»**

Вот мы и на станции «Спортивная».

**Воспитатель:** Все знают, что физкультура и спорт – главные помощники здоровья. И поэтому мы сейчас будем проявлять спортивную смекалку и быстроту.

Поиграем мы с мячами,

выстроимся в 2 ряда на месте.

По порядку на первый второй рассчитайсь».

Первые номера 3 шага вперед, вторые номера стоят на месте!

После мяч нам надо взять, чтоб задание выполнять.

**1эстафета «Прокати мяч».**  
Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.  
  
**2 эстафета «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**  
Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом.  
У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

**3 эстафета «Передай мяч»**

Каждый ребенок в команде передает мяч над головой сзади стоящему товарищу.

Вы получаете еще один лучик **«Физкультура»**

**Воспитатель:**

-Вот ребята, теперь мы с вами собрали все лучики и пришли в гости к королеве Здоровья. Давайте соберем наше солнышко.

**Дети собирают солнце «Собери солнце» на магнитной доске.**

**16 слайд «Солнышко»**

**17 слайд**

**(появляется Королева  Здоровья ) на экране**

**Королева Здоровья:**Дети, вы справились со всеми заданиями и все правильно сделали!

Чтоб здоровым, крепким быть  
Будем с солнышком дружить.

Я присваиваю вам всем почетное звание «Житель страны Здоровья»

Королева Здоровья   дает  всем детям почетное звание **«Житель страны Здоровья»** передает вам медали и просит  всегда помнить правила страны Здоровья:.

**18 слайд**

**Первое правило** страны Здоровья гласит:

«Здоровье – это занятия спортом и физкультурой!»

**Второе правило** страны Здоровья:

«Здоровье - это правильное питание!»

**Третье правило** страны Здоровья:

«Здоровье – это закаливание»

**Четвёртое правило**  страны Здоровья:

«Здоровье - это режим дня»

***Пятое правило*** *страны здоровья:*

«Здоровье –это соблюдение правил личной гигиены»

Живите по этим законам, и вы всегда будете здоровы и счастливы!

**Воспитатель**: Вот и подошло к концу наше замечательное путешествие.

-Где мы с вами побывали? Какие секреты здоровья узнали?

Мы узнали правила страны Здоровья!

**Воспитатель:** Я надеюсь, что вы будите их выполнять, и для вас всегда будут отрыты двери в счастливую и радостную страну под названием «Здоровье»!

Королева Здоровья очень рада за Вас сегодня

И совет такой Вам дает –

Занимайся физкультурой

Никогда ты не болей,

И на  танец  наш веселый

Приглашай скорей гостей!

**(танцуют гости и дети)**

**общий танец (Буги-вуги»)**

**19слайд**- Королева Здоровья хочет вас угостить вкусным и полезным фруктом- яблоком. И говорит вам До свидания!

