**Квест-игра для детей подготовительной к школе группы**

**«По тропе здоровья»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни

Задачи: подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре, закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, ознакомить с полезным влиянием музыки на организм человека, развивать физические качества, воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

Оборудование: мешок, овощи и фрукты для определения на ощупь, мыло, шампунь, игрушки и канцтовары для игры с медработником, русские народные инструменты, два обруча, два мяча, плакат с «тропа здоровья» - разрезанный на 4 пазла, карта прохождения маршрута.

Предварительная работа: проводятся беседы с детьми о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о гигиенических навыках, режиме дня, на музыкальных занятиях детей знакомят с народными инструментами.

Ход игры:

Дети находятся в групповом блоке. Им зачитывается письмо от Айболита, в котором он пишет, что приготовил для них плакат, на котором собрал все секреты здоровья, но хитрый Бармалей разорвал плакат на части и спрятал их в разных местах. И теперь, чтобы собрать все секреты, детям надо пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное выполнение на каждой станции они будут получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

К письму приложена карта, дети выбирают капитана, рассматривают карту, угадывая, что же означают значки на ней, продумывают маршрут передвижения и за капитаном отправляются на первую станцию.

1. Станция гигиеническая

(Располагается в медицинском кабинете)

Детей встречает медицинская сестра

М. : Здравствуйте, дети! Скажите, пожалуйста, а встав с постели, вы куда идете?

Дети: Умываться!

М. : А что нужно делать во время утреннего умывания?

Дети: Чистить зубы.

М. : Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубки начинают болеть. А теперь отгадайте мои загадки:

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было … (мыло)

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам и волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей… (расческа)

Костяная спинка, жесткая щетинка,

С пастой мятной дружит и усердно служит… (зубная щетка)

И гладкое, и мохнатое, и мягкое, и полосатое,

Беру его с собою, когда я руки мою… (полотенце)

М.:А теперь давайте поиграем в игру которая называется «Разрешается-  запрещается», я буду называть полезные и вредные привычки, а вы будете говорить, можно это делать или нет.

Чистить зубы

Грызть ногти

Ковырять в носу

Мыть волосы

Пользоваться носовым платком

Ходить в грязной одежде

Ходить неопрятным

Принимать душ

Не мыть волосы

Мыть руки

М. : Молодцы ребята! Вы выполнили все задания, получайте награду (отдает первый пазл).

Дети направляются на следующую станцию

2.Станция витаминная

(Располагается на пищеблоке)

Детей встречает повар

П. : Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминной! Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные ля нашего организма.

П. : Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мою загадку:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. Морковь.

Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина А, который очень важен для глаз. А еще витамин А помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку. А вот еще загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я. Яблоко.

Молодцы, угадали. Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина С. Скажите, а для чего нужен нам витамин С?

Дети: Чтобы меньше болеть.

П. : А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор…Лимон.

Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р.

3.Станция музыкальная

(музыкальный зал)

Детей встречает музыкальный руководитель, на столе разложены русские музыкальные инструменты

М. : Здравствуйте, дети! Станция музыкальная. Скажите, а как музыка может влиять на наше здоровье? Ответы детей Ну, во-первых, музыка помогает вам заниматься спортом, под музыку мы выполняем комплексы упражнений, делаем зарядку, когда нам весело, мы включаем ритмичную музыку и танцуем, а когда мы устали – включаем тихую музыку и отдыхаем. А сейчас отгадайте мои загадки:

Он тугой и толстокожий.

Стукни палочкой. -Бам, бам!

Загремит. Смолчать не сможет

Этот громкий. (Барабан)

Деревянные пластинки, разноцветные картинки,

Стучат, звенят – плясать велят. (Трещотки)

На деревянной плитке

Стальные нитки… (Гусли)

В руки ты её возьмёшь,

То растянешь, то сожмёшь.

Звонкая, нарядная,

Русская, двухрядная (Гармонь)

За обедом суп едят,

К вечеру «заговорят»

Деревянные девчонки,

Музыкальные сестренки.

Поиграй и ты немножко

На красивых ярких. (ложках)

М. : Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

Отдает детям третий пазл и они отправляются в музыкальный зал, где их встречает инструктор по физкультуре.

4. Станция спортивная

(музыкальный зал)

И. : Приветствую вас на спортивной станции. Хороший сон и аппетит нам дарит физкультура, кипучую энергию для игр и прогулок. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! И на этой станции мы проведем спортивные соревнования.

Дети делятся на две команды

Эстафета «Прокати мяч»

Участники эстафеты ведут мяч ногой до ориентира и обратно, держа в руках другой мяч.

И. : Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные!

Отдает последний пазл, дети на столе собирают все пазлы и с помощью воспитателя читают и рассматривают секреты здоровья.

Воспитатель: Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!