**Квест - игра**

**для детей старшего возраста**

**«Путешествие за секретами здоровья»**

**Цель:** формировать у детей положительное отношение к здоровому образу 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, карточки, на которых изображены мочалка, гель для душа, мыло, шампунь, игрушки и канцтовары для игры с медработником, русские народные инструменты, 8 листов бумаги А4, два мяча, плакат с секретами 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 квест - игры:**

Дети собрались в коридоре. 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.

**Станция музыкальная**

Располагается в музыкальном зале. Детей встречает музыкальный руководитель, на столе разложены русские музыкальные инструменты.

**Музыкальный руководитель:** 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)

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)

**Музыкальный руководитель:** Молодцы! А сейчас еще одно задание, я буду включать вам музыку, а вы отгадайте, из какого мультфильма или фильма она звучит.

Дети отгадывают.

**Музыкальный руководитель:** Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! И вы получаете первый свой пазл - отгадку. Отдает детям и они отправляются дальше.

**Станция гигиеническая**

Располагается в медицинском кабинете. Детей встречает медицинская сестра.

**Медсестра:** Здравствуйте, дети! Скажите, пожалуйста, встав с постели, вы куда идете?

**Дети:** Умываться!

**Медсестра:** А что нужно делать во время утреннего умывания?

**Дети:** Чистить зубы.

**Медсестра:** Правильно, чистить зубы нужно каждый день, ведь если этого не делать, во рту накапливается много микробов и зубы начинают болеть. Я приготовила для вас загадки, отгадайте их.

Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого оно 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).

**Медсестра:** Молодцы! Скажите, а когда нужно мыть руки?(ответы детей). Правильно, а для чего мы их моем?(ответы детей)

А теперь давайте поиграем в игру, выберите те вещи, которые помогают нам ухаживать за нашем телом.

На столе разложены – карточки с изображением - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, альбом, цветная бумага и т. д. Задача детей обвести в круг только те предметы, которые помогают им ухаживать за своим телом.

**Медсестра:** Молодцы ребята! Вы справились заданием, получайте награду(отдает второй пазл).

Дети отправляются на следующую станцию.

**Станция витаминная**

Располагается на пищеблоке. Детей встречает шеф-повар.

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

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

**Повар:** 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 мои загадки:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос… (морковь).

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи…(капуста).

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я…(яблоко).

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).

**Повар:** Молодцы, правильно. А сейчас давайте поиграем в игру «Угадай на вкус». У меня есть нарезанные фрукты и овощи. Вы по очереди закрываете глаза, и угадываете какой овощ или фрукт вы съели.

**Повар:** Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого пути! *Отдает детям пазл и они отправляются дальше*.

**Станция спортивная**

Располагается в физкультурном зале. Детей встречает инструктор по физической культуре.

**Инструктор:** 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 «Переправа»**

Участники каждой команды должны дойти до ориентира, обойти вокруг него и вернуться обратно, перекладывая листки бумаги с одного места на другое.

**Эстафета «Прокати мяч»**

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

**Инструктор:** Молодцы! Сразу видно, ребята вы спортивные! *Отдает последний пазл, дети на столе собирают все пазлы и им читают секреты здоровья.*

***Вот вам добрые советы,***

***В них и спрятаны секреты***

***Как здоровье сохранить!***

***Научись его ценить*!**

**Инструктор:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

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!

Танцуйте, двигайте в такт телом,

Всем это вовсе не вредит,

Зато поможет, между делом,

И тело силой зарядит.

Дети исполняют спортивный танец «Делайте зарядку».

**Инструктор:** На этом наша квест – игра подошла к концу, будьте все здоровы!