**Квест-игра для всех возрастных групп «Будь здоров, малыш!»**

Цель: сформировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

* закрепить знания детей об основных составляющих здоровья;
* воспитывать ответственное отношение у детей к своему здоровью;
* развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игр, умению взаимодействовать.

Ход мероприятия:

*В каждой группе воспитатели в течении недели проводят беседы по теме «Будь здоров, малыш!» с перечислением всех составляющих здоровья: зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, соблюдение режима дня.*

Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!» *(таким образом они желают здоровья).* Здоровым хотят быть все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства… Что же такое быть здоровым? *(ответы детей).* Сейчас на улице лето, и оно скрывает одну из главных составляющих для нашего растущего организма, а вот что это, мы с вами узнаем чуть позже…

Сегодня мы с вами ребята поиграем на прогулке в квест-игру, нам будут давать различные задания на станциях, и мы их будет выполнять. За правильное выполнение задания нам будут давать награду, чтобы потом можно было собрать все награды вместе и узнать главный секрет здоровья летом.

1. Станция «Веселая зарядка» **НЕЗНАЙКА**

Здравствуйте, ребята, вы попали на станцию «Веселая зарядка»

Чтобы быть здоровыми, веселыми и сильными

Стройными, красивыми, умными и смелыми

В обязательном порядке, что мы делаем…… *зарядку!*

Становитесь по порядку на веселую зарядку!

*Под музыку проводится зарядка*

Зарядка - это первая составляющая здоровья.

Вот и зарядились мы с утра, молодцы, вот вам и награда *(воспитателю передают желтые ленточки)*

1. Станция «Не-болейка!» и «Закаляйка» **ДОКТОР ПИЛЮЛЬКИН**

Здравствуйте, я доктор Пилюлькин, и вы попали на станцию «Не-болейка!» и «Режимная». У меня к вам вопрос: что у меня изображено на картинке? *(ответы детей).* А почему, что в них есть такого что помогает нам быть здоровыми? *(ответы детей)*. Правильно! В овощах и фруктах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Представьте, что вы попали на поляну полезных и вредных продуктов и вам необходимо по очереди разобрать их.

*Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания»*

На столе лежат картинки с различными продуктами питания. Детям необходимо рассортировать их по корзинкам «полезные» и «неполезные».

Сейчас проверим, справились ли вы с моим заданием? Молодцы, с классификацией продуктов вы справились на отлично! А вот знаете ли вы что вредно для нашего организма, а что полезно, мы сейчас узнаем. Я буду задавать вопросы, а вы отвечать хором «вредно» или «полезно», только слушайте внимательно, готовы?

* Умываться по утрам?
* Смотреть близко телевизор?
* Долго сидеть за компьютером или с телефоном?
* Кушать морковку, лук, чеснок?
* Заниматься физкультурой?
* Жевать жвачку целый день?
* Пить кока-колу?
* Кушать котлетки?
* Тереть глаза грязными руками?
* Находиться летом на улице без головного убора?
* Мыть руки перед едой?

Вот это да, вы все уже знаете

Молодцы! Вторая составляющая здоровья – это правильно питание.

Кто из вас ребята знает

Что закалке помогает

И полезно нам всегда? ….

Ну конечно солнце, воздух и вода!

*Подвижная игра «Солнце, воздух и вода»*

На слово «воздух» дети двигаются, на слово «солнце» останавливаются и поднимают руки вверх, на слово «вода» выполняют движения пловца.

Отлично размялись, с моими заданиями вы справились.

Третья составляющая здоровья – закаливание. Получаете награду *(воспитателю передают желтые ленточки).*

1. Станция «Умывай-ка» **МОЙДОДЫР**

Я-Великий Умывальник, Знаменитый Мойдодыр, умывальников начальник, и мочалок командир. Приветствую вас мои маленькие друзья, хочу сегодня я проверить, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем с вами в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать: «ДА», то вы хлопаете в ладоши, а если «НЕТ», то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны, начинаем.

*Игра «Топ-хлоп»*

* Мылом моют руки? *(хлоп)*
* Во время умывания разбрызгивают воду? *(топ)*
* Зубы чистить не надо? *(топ)*
* Зубы чистят зубной пастой? *(хлоп)*
* Волосы расчесывать не надо? *(топ)*
* Перед мытьем рук нужно закатывать длинные рукава? *(хлоп)*
* Нельзя брать грязные пальцы в рот? *(хлоп)*
* Нужно пользоваться носовым платком? *(хлоп)*

Молодцы, справились с этим заданием, и я убедился, что вы знаете четвертую составляющую здоровья – это правила гигиены.

Ой, а что это у меня тут, да это волшебный мешочек, хотите поиграть?

*Игра «Волшебный мешочек»*

Дети по очереди угадывают на ощупь что же спрятано в мешочке: зубная щетка, мыло, расческа, полотенце, шампунь, мочалка, пемза

Порадовали меня, все угадали, получите свою награду *(воспитателю передают желтые ленточки).*

1. Станция «Режимная» **КАРЛСОН**

Привет, малыши. Я умный, красивый, в меру упитанный мужчина, вы узнали меня? *(ответы детей).* Вы знаете, моя бабушка-чемпионка мира по обниманиям, как налетит, как обнимет «Карлсончик, дорогой…», давайте по обнимаемся *(обнимает детей).*

Ну все, спокойствие, только спокойствие! Вы пополи на станцию «Режимная». Я каждый день провожу с пользой и делаю все вовремя, а сейчас вы должны ответить, что и когда нужно делать.

*Игра «Ответь на вопросы»*

* Что нужно делать после пробуждения от сна? *(умываться, чистить зубы)*
* Чем занимаются дети по утрам? *(зарядкой)*
* Когда нужно мыть руки? *(перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)*
* Обязательно ли детям спать днем?
* Можно ли детям поздно ложиться спать?

Вы большие молодцы, мои ребята-малыши, режим дня очень важен для нашего здоровья. Давайте сложим правильную картинку «Режим дня».

*«Составь режим дня»*

Ребятам выдаются детали пазла и им необходимо собрать общую картину режима дня. Карлсон все проговаривает.

И с этим заданием вы справились на отлично, теперь вы запомнили, что режим дня – одна из составляющих нашего здоровья, вот вам и награда *(воспитателю передают желтые ленточки).*

1. Станция «Спортивная» **НЕЗНАЙКА**

Ребята, я совсем забыл, что я хотел у вас узнать, так чем же еще необходимо заниматься, чтобы быть здоровым? *(ответы детей).* Правильно! Вы же ко мне пришли на станцию «Спортивная», значит вы должны знать все виды спорта. Я буду вам загадывать загадки, а вы мне отвечать, что за спортивный инвентарь.

Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет.  
Будешь оземь кидать –  
Станет кверху летать…*(мяч)*

Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса,  
По дороге едут ноги  
И бегут два колеса.  
У загадки есть ответ –  
Это мой … *(велосипед)*

Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались… *(ролики)*

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу *(обруч)*

Болеть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье…*(спорт)*

Угадали, последняя составляющая нашего здоровья – это конечно же спорт. Предлагаю поиграем в игру «Ловишки»

*Подвижная игра «Ловишки»*

**Играющие строятся по кругу**, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- «**Ловишка**». По сигналу «беги» дети разбегаются, а «**Ловишка**» стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. «**Ловишка**» подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. **Игра начинается с новым «Ловишкой**».

А вот вам и награда *(воспитатели получают желтые обручи)*

Воспитатели в группах (на площадках) повторяют с ребятами все составляющие здоровья, показывает все полученные награды (желтый обруч и ленточки-лучики) и напоминает главный вопрос: «Что является самым главным секретом для нашего здоровья летом?». Что же можно собрать из желтого обруча и желтых лент? *(ответы детей*). Конечно же это солнце и самый главный «летний» витамин Д.

*Игра «Выложи солнышко»*

Дети при помощи взрослых привязывают ленточки к обручу и играют с ним.