**Квест-игра «По следам здоровья»**

**Автор:** Булыгина Оксана Александровна

**Цель:** приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-дать представление о здоровом образе жизни,

-помочь задуматься о необходимости быть здоровым,

-развивать творческие способности и познавательный интерес;

-воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

**Форма проведения:** игра – путешествие по станциям.

**Возраст игроков:** команда ребят 5-13 лет

**Оборудование:** телеграмма от Доктора Айболита, карточки-следы с заданиями, фонограмма зарядки «Ты похлопай вместе с нами», мяч

1. **Вступительное слово**

***Воспитатель:*** Как гласит народная мудрость: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял. Здоровье потерял – всё потерял!»

Здравствуйте, уважаемые ребята, собравшиеся для участия в увлекательной игре! «Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте», - повторяем мы много раз в течение дня и слышим в ответ это приветствие. Мы адресуем его друзьям, знакомым, а иногда даже незнакомым людям.

А знает ли кто - нибудь из вас, что значит это слово – слово «здравствуйте»? (ответы участников квеста)

Говоря это житейское слово, мы желаем друг - другу здоровье - главную ценность человека!

 Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (ответы детей)

 Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания и т.д.).

Сегодня мы собрались с вами для прохождения увлекательной квест-игры «По следам здоровья». А причиной этого послужила срочная телеграмма Доктора Айболита. Дело в том, что в царстве сказочных героев эпидемия и все они разом заболели, например:

У Белоснежки анемия – уменьшение количества красных телец (эритроцитов) в крови. Это может произойти по разным причинам, но результат один – бледность кожи и общая слабость.

Ослик ИА страдает депрессией - снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

Пьеро постоянно льет слёзы из-за воспаления слезного мешка. Из-за инфекции или из-за травмы закупоривается носослезный проток. Глаз краснеет, появляется воспаление, и непрерывно текут слезы.

Карлсон, постоянно жующий, заработал ожирение и сахарный диабет.

Вот Доктор Айболит и просит помочь вас пройти задания данного квеста, чтоб найти утраченное здоровье героев. Итак, в путь: «В путь-дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

1. **Квест-игра по станциям**

 А знаете ли вы, что нам нужно для здоровья *(ответы детей*)?

 Сейчас мы поиграем. Я буду задавать вопросы, если нужно ответить  «да» - вы громко хлопаете, а если  «нет», то топаете.

Что нам нужно для здоровья?

Может, молоко коровье?

Лет в двенадцать сигарета?

А с друзьями эстафета?

Тренажер и тренировка?

Свекла, помидор, морковка?

Пыль и грязь у вас в квартире?

Штанга или просто гиря?

Солнце, воздух и вода?

Очень жирная еда?

Страх, уныние, тоска?

Скейтборд – классная доска?

Спорт, зарядка, упражненья?

Сон глубокий до обеда?

Если строг у нас режим –

Мы к здоровью прибежим!

 **Правила квеста:** участвует команда ребят, которым вручается *карточка - след с заданием на обратной стороне, выполнив которое, они получают одну из букв зашифрованного слова и переходят на следующую станцию. Выполнив все задания, доберутся до последнего следа и определят задуманное слово - «здоровье».*

 Вот вам «первый след», следуйте указаниям и вы мигом доберётесь до следующего.

**Игровые следы:**

1. Соедините начало и конец пословиц

|  |  |
| --- | --- |
| «Чисто жить –  | тот долго живёт». |
| «Кто много ходит,  | закалка на долгую жизнь». |
| «Кто любит спорт,  | здоровым быть».  |
| «Спорт —  | тот здоров и бодр». |

*Следующий след ищите у центрального входа*

1. Здоровье – это, прежде всего, здоровое питание. Роль пищи в жизни человека очень важна. Детям, прежде всего, для роста и развития необходимо правильно питаться. Пища – это источник энергии и строительного материала, она необходима для поддержания жизни.

Какие утверждения верны?

1. Вредно не завтракать по утрам.

2. Вредно есть во время просмотра телепередач.

3. Достаточно есть 2 раза в день.

4. Есть надо 4 раза в день.

5. Ешьте тогда, когда хочется.

6. Кулинария – ключ к здоровью.

7. Есть надо не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна.

8. Перед сном ничего нельзя есть.

9. Полезные продукты: яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши.

10. Мясо – вредная пища.

11. Употребляйте больше растительных жиров.

12. Жареная пища очень вредна.

13. Всю пищу необходимо варить.

14. Нельзя сразу съедать много пищи.

15. Хорошо жуешь – долго живешь.

*Следующий след – беседка первой группы.*

1. На этой станции, ребята, чтобы получить заветную букву, нужно отгадать загадки.
* Делать нужно по утрам,

Она бодрость дарит нам. (Зарядка)

* Мы по часам едим, гуляем,

И каждый день его соблюдаем ... (режим).

* Мы с ней очень-очень дружим,

Часто моемся под душем. (Вода)

* Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом…(Дышать)
* Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить… (Зубы)
* Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…(Мылом)
* Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (Носовой платок)

*Следующий след – беседка второй группы*

1. Зарядка — это комплекс физических упражнений. Основные задачи – активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работоспособности, создание бодрого настроения. Ребятам необходимо выполнить под музыку комплекс упражнений весёлой зарядки «Ты похлопай вместе с нами»

*Следующий след – футбольные ворота у забора*

1. Попади в мишень мячом (для получения буквы достаточно 50% попаданий мяча в ворота от общего количества участников)

*Следующий след – скамейка, расположенная на территории второй группы*

1. «Анаграммы». На листочке записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слова, связанные со здоровьем.
* ЗКУЛЬФИТРАУ
* ДКАЗАРЯ
* ЛКАЗАКА
* ЕНГИАГИ
* ЛКАПРОГУ
* ЭАКАБРОИ

*Следующий след – теннисный стол*

1. «Нет вредным привычкам!» Воспитатель называет привычку и бросает ребятам мяч. Если привычка полезная, дети ловят мяч, если вредная – отбивают.

Привычки: 1. Грызть ногти 2. Следить за внешним видом 3. Делать зарядку 4. Сосать пальцы 5. Есть грязные фрукты и овощи 6. Кусаться 7. Мыть фрукты и овощи перед едой 8. Чавкать во время еды 9. Здороваться 10. Не чавкать во время еды 11. Дразниться 12. Разговаривать вежливо 13. Драться 14. Дружить 15. Говорить правду 16. Обманывать

*Последний след – одна из лавочек на стадионе*

1. Разгадайте ребус.



После выполнения всех заданий ребята собирают слово из букв, полученных на каждой из станций, – ЗДОРОВЬЕ.

1. **Заключительное слово**

 Вот и прошли вы все испытания и  помогли нашим сказочным героям обрести их главную ценность – здоровье.

Мы желаем вам, ребята, быть здоровыми всегда.

Но добиться результата не возможно без труда.

Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,

Прежде чем за стол садиться – руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам,

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки выходите, это сил вам даст, друзья!

Мы открыли все секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

**Будьте всегда здоровы!**