**Квест-игра**

**«Поход на остров «Витаминный».**

**Группа «Купава»**

**Воспитатели:**

**Александрова М.И**

**Ферзалиева С.Ф**

**Тема: Квест-игра «Поход на остров «Здоровья».**

**Цель**: формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

актуализировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, настроения;

развивать физические качества – мышечную силу, выносливость, координацию движений;

упражнять в ходьбе по дорожке «здоровья» с целью профилактики плоскостопия.

создавать условия для положительного психоэмоционального   состояния детей;

способствовать развитию у детей чувства удовлетворения от двигательных заданий.

воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать к формированию положительных эмоций.

**Интеграция образовательных областей:**

«Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

**Методы и приемы:**вопросы, объяснение, уточнение, поощрение, рассматривание, оценка деятельности.

**Предварительная работа:** беседы, рассматривание иллюстраций продуктов, здоровой пищи, дидактические игры.

**Оборудование:** *дорожки для ходьбы*, резиновые массажные мячи диаметром 10-12 см, картинки к дидактической игре «Полезная и вредная еда», макеты овощей и фруктов, атрибуты доктора Айболита, картинки микробов, игрушка зайчика

**Ход игры:**

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята!   
**Дети.** Здравствуйте!  
**Воспитатель**. Каждое утро наша встреча в детском саду начинается со слова «Здравствуйте!». А кому вы еще говорите это слово?  
**Дети.** Маме, папе, бабушке, соседям, друзьям, знакомым.  
**Воспитатель.** А вы знаете, что означает это слово?  
**Дети.** Здравствуйте — значит будьте здоровы.  
**Воспитатель.**  
Что такое здравствуй  
Лучшее из слов,  
Потому что «здравствуй»  
Значит, будь здоров.  
Правило запомни,  
Знаешь — повтори:  
Старшим это слово,  
Первым говори.           
**Воспитатель.** Слово «здравствуйте» означает, что я желаю вам здоровья и хочу, чтобы вы тоже поздоровались друг с другом, улыбнулись, и я думаю, ваше настроение поднимется.

*(Воспитатель обращает внимание детей на красивую коробку).*

**Воспитатель.** Ребята, как вы думаете, что это? *(предположения детей)*

Что же мы будем делать с этой коробкой?*(предположения детей)*

**Воспитатель.**Вы хотите открыть эту коробку? *(Ответы детей)*

Тогда давайте открывать. *(Дети открывают коробку)*

 Посмотрим, что в коробке *(педагог достает содержимое коробки).*

**Воспитатель.**Ребята, здесь письмо какое – то. Прочитаем?

*(Воспитатель читает письмо).*

***Содержание письма:*** *«Мы, жители острова Здоровья, просим вас о помощи. Злой Микроб украл все наши улыбки. Мы давно уже не улыбались, от нас ушло здоровье, очень просим: «Помогите нам!» Но чтобы нам помочь, вам предстоит пройти испытания. Мы верим, что вы сильные и смелые и обязательно справитесь. В помощь мы вам отправляем «Волшебный клубок».*

*Удачи вам! Жители острова «Здоровья».*

**Воспитатель.** Ребята, что же нам делать? *(Ответы детей).*

**Воспитатель.** Как мы можем помочь жителям?

**Воспитатель.**Ну что ж, тогда отправимся в путь. Только путь туда не прост. Давайте обратимся к нашему «Волшебному клубку».

*(Поиск острова «здоровья» -  начался.  На клубке ниток последовательно прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться.  Постепенно разматывая клубок, дети перемещаются; выполнив задание, называют правило, как вывод задания, одним словом).*

Чтобы нам попасть на ближайший остров, надо пройти по дорожке *Корригирующая ходьба по «Дорожке шагов».*

*Дети идут в колонне    по – одному: ходьба на высоких носках, пятках, внешних сводах стопы с разными положениями для рук, с высоко поднятыми коленями).*

**Воспитатель.** Первая остановка у нас на острове «Витаминный».

Ребята, как вы думаете, кто здесь живет?  
*(Ответы детей).***Воспитатель.** Ребята, этот остров называется «Витаминный» потому что там живут витамины. Что такое витамины?   
*(Ответы детей).***Воспитатель:** Витамины - это «солдаты», которые охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. - А вы знаете, где живут витамины?  *(Ответы детей).*   
**Воспитатель:** Правильно! Они есть в полезной еде. Назовите, какая еда полезная, а какая вредная?  *(Ответы детей)*

Злой Микроб перемешал все картинки на острове. Витаминка просит помочь разобрать, где полезная, а где вредная еда.

 Ребята, поможем Витаминке.

***Игра «Полезная и вредная еда»***  
*(Воспитатель показывает картинки с изображением продуктов питания, полезное хлопают в ладоши - вредное топают ногами).*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята. Теперь мы с вами знаем, чтобы сохранить здоровье нужно есть полезную еду и витамины. Возьмем витамины с собой, пойдем по дорожке «шагов» к следующему острову.

*(Воспитатель, разматывая клубок, называет следующий остров - «Спортивный»)*

**Воспитатель.**  Ребята на этом острове живет Зайчик – спортсмен. Он каждое утро делает зарядку. А вы любите заниматься спортом? *(Ответы детей)*

Тогда давайте сделаем зарядку.

***«Заячья зарядка».***

**Воспитатель.**Молодцы! Вы сильные и ловкие, у вас отличное настроение. **Зайчик – спортсмен** дарит вам за это улыбку. Вот у нас уже второй подарок для жителей острова «Здоровья» -  улыбка. Хорошее настроение им обязательно пригодится, чтобы победить Злого Вируса.

**Воспитатель.** Посмотрим, куда мы должны идти дальше.

*(Воспитатель, разматывая клубок, называет следующий остров – остров «Здоровья» и находит записку «Советы доктора Айболита», мыло, ленточки голубого цвета на каждого ребенка).*

**Воспитатель**: Ребята, а вы знаете кто такой Доктор Айболит.  
**Дети:** Да, это добрый доктор Айболит, который лечит детей, и зверей, и всегда спешит на помощь.

*(Воспитатель зачитывает письмо доктора Айболита).*

***Содержание письма:*** *«Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.*

*Запомните правила, чтобы сберечь здоровье.*

*1- правило: Умывайтесь по утрам и вечерам.*

*2- правило: Мойте руки после игры, прогулки и туалета.*

*3- правило: Мойте руки перед едой с мылом.*

*4- правило: Чаще принимайте душ и ванну.*

*5- правило: Чаще проветривать комнату.*

*6- правило: Чаще гулять на свежем воздухе.*

*Не болейте!    Ваш Доктор» Айболит».*

**Воспитатель**. Сголубыми ленточками мы сейчас поиграем.

***Игра «Собери ручейки в речку».***

*(Под музыку дети с голубой ленточкой в руке, двигаются «змейкой» за инструктором, по окончании музыки собираются в одном месте и имитируют движение воды в реке.)*

**Воспитатель**. Ребята, доктор «Айболит» оставил нам витамины и советует всем: что бы быть здоровым, не болеть -  надо делать зарядку, закаляться, правильно питаться и много гулять на свежем воздухе.

**Воспитатель**. Мы молодцы, справились со всеми трудностями, помогли жителям острова «Здоровья», сделали все, чтобы здоровье к ним вернулось, а Злой микроб ушел. Давайте оставим жителям острова «Здоровья» - мыло, улыбку, витамины. А нам пора возвращаться в группу.

Волшебный парашют быстро вернет нас в детский сад.

***Релаксация.***

***(****Проводятся упражнения с «парашютом» и массажными мячами под музыку для релаксации (фонограмма).*

***Рефлексия.****(Дети, передавая мяч воспитателю, вспоминают как они помогали жителям острова «Здоровья», какие трудности испытывали при выполнении заданий).*

***Остров «Витаминный»***

***Остров «Спортивный»***

***Остров «Здоровья»***

***«Дорогие ребята! У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, чтобы не болеть, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный.***

***Запомните правила, чтобы сберечь здоровье.***

***1- правило: Умывайтесь по утрам и вечерам.***

***2- правило: Мойте руки после игры, прогулки и туалета.***

***3- правило: Мойте руки перед едой с мылом.***

***4- правило: Чаще принимайте душ и ванну.***

***5- правило: Чаще проветривать комнату.***

***6- правило: Чаще гулять на свежем воздухе.***

***Не болейте!    Ваш Доктор» Айболит».***

****