Квест-игра «Путь к здоровью»

**Цель**: формирование у детей представления о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

* продолжать формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;
* продолжать расширять представление о правильном питании;
* закреплять представление о влиянии физкультуры на образ жизни человека;
* продолжать расширять представление о соблюдении норм личной гигиены;
* способствование предупреждению формирования у детей вредных привычек.

**2. Развивающие:**

* развивать внимание, память, мышление;
* любознательность;
* развивать умение высказываться и излагать свои мысли.

**3. Воспитательные:**

* воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье;
* воспитывать у детей желание работать в команде.

**Ход**

- Здравствуйте, ребята. Люди часто говорят друг другу это слово при встрече. Они желают друг другу здоровья. Вот и я говорю вам: здравствуйте, ребята!

Здоровье – это главная ценность в жизни человека. Не зря в народе говорят: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял.

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в очень интересное и увлекательное путешествие за секретами здоровья! Каждая команда получает маршрутный лист. Нам предстоит побывать на разных станциях: «Спорт», «Арт-терапия», «Внимание: питание!», «Зоотерапия», «Общение». На каждой станции вы получите пазл в том случае, если вполните все задания за 10 минут. Итак, в путь!

**Станция «Спорт»**

Здоровье и спорт неразделимы друг с другом. Физкультурой человек должен заниматься с самого рождения и всю жизнь потому, что спорт помогает сохранить здоровье, избавиться от болезней.

**Первое задание:** отгадайте загадки о спортивном инвентаре

а) Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без **...(клюшки)**

б)В руки ты меня возьми,  
Прыгать поскорей начни.  
Раз прыжок и два прыжок,  
Угадай, кто я, дружок? **(Скакалка)**

в) Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... **(мячик.)**

г) Я его кручу рукой,

И на шеи и ногой,

И на талии кручу,

И ронять я не хочу.  **(Обруч)**

**Второе задание «Спортивная трасса»:** пройдите, клюшкой обводя мяч вокруг каждого обруча (всего их 3),до скакалки и 10 раз прыгните на скакалке. Возвращаемся назад также – клюшкой обводят мяч вокруг обручей и передаем.

**Третье задание Игра «Вид спорта» -** составьте вид спорта по букам-пазлам

1) Регби

2) Плавание

3) Хоккей

4) Биатлон

**Четвертое задание «Перевертыши»:** отгадайте, какие виды спорта спрятались в словах-бессмыслицах, запишите рядом.

**ТОЛУБФ**

**ВАЕПЛАНИ**

**КЙЕКОХ**

**БЕЙВОЛОЛ**

**Станция «Внимание: питание!»**

Наше здоровье во многом зависит от того, чем и как мы питаемся. Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья. Правильное питание - отличное настроение, желание учиться, бегать. Неправильное питание приводит к болезням. Как же должен питаться человек, вы знаете?

**Задание «Игра «Да - Нет»:** Если еда полезная – отвечать «Да», а если не полезная – «Нет».

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? (Да)

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? (Да)

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? (Нет)

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? (Да)

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно? (Нет)

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? (Да)

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? (Нет)

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? (Да)

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? (Да)

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? (Да)

**Задание «Пословицы о ПП»**: Чтобы сохранить здоровье, нужно много знать и соблюдать. Одним из компонентов здоровья человека является правила питание. Про эти правила люди слагают пословицы. Дополните пословицы и поговорки про здоровое питание.

Когда я ем…… - я глух и нем.

Аппетит приходит…… - во время еды.

Хорошее питание ….. - основа здоровья.

Щи да каша ….. - пища  наша.

**Задание «Файнворд «Обжора»:** В этом тексте спрятаны разные виды «питья», которое можно было бы налить в кружку Феде. Найдите их.

**Ответы**: Мой старший брат Федя – ужасный обжора. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он ел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: « Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

**Файнворд «Обжора»**

Мой старший брат Федя – ужасный обжора. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он ел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: «Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

**Файнворд «Обжора»**

Мой старший брат Федя – ужасный обжора. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он ел соленую рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Вслед за тем он даже не заметил, как умял круг ливерной колбасы. Мама говорит: « Кажется, я положила на стол ливерную?» Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога. Закончив есть, он достал свою большую кружку и попросил маму, чтобы она налила в нее до самых краев.

**Станция «Арт-терапия/Творческая»**

*(оборудование – цветные мелки, журналы, клей, ножницы, листы чистые, по числу команд)*

Из журналов надо: 1) вырезать картинки про ЗОЖ , и слова подходящие к здоровью;

2) наклеить их в коллаж.

3) Название написать, чтобы подходило к теме «ЗОЖ»

**Станция «Общение»**

**Задание 1:**

Сделать комплимент всем членам своей команды по цепочке.

**Задание 2:**

Отгадай загадки про эмоции и проинсценируйте их.

**Печаль**.(показать царицу)

Туча по небу идет,

Бочка по морю плывет.

Словно горькая вдовица.

Плачет, бьется в ней царица…

**Любопытство** (показать царя Салтана).

Царь Салтан гостей сажает

За свой стол и вопрошает:

«Ой, вы, гости-господа,

Долго ль ездили? Куда?

Ладно ль за морем иль худо?

И какое в свете чудо?

**Спокойствие** (показать царевну).

Дом царевна обошла,

Все порядком убрала,

Засветила богу свечку,

Затопила жарко печку,

На полати взобралась и тихонько улеглась.

**Удивление** (показать корабещиков).

Корабельщики дивятся,

На кораблике толпятся,

На знакомом острову

Чудо видят наяву:

Город новый златоглавый,

Пристань с крепкою заставой…

**Страх** (показать Чернавку и царевну).

С царевной

Вот Чернавка в лес пошла

И в такую даль свела,

Что царевна догадалась

И до смерти испугалась…

**Гнев, злость** (царицу показать).

Как царица отпрыгнёт,

Да как ручку замахнёт,

Да по зеркальцу как хлопнет,

Каблучком-то как притопнет!..,

«Ах, ты, мерзкое стекло!

Это врёшь ты мне назло».

**Радость.** (показать Елисея и его невесту)

Свадьбу тотчас учинили,

И с невестою своей

Обвенчался Елисей;

И никто с начала мира

Не видал такого пира…

**Задание 3:** Игра «Лабиринт (большой деревянный)»

**Названия станций**

Станция **«Зоотерапия»**

Станция

**«Общение»**

Станция

**«Спорт»**

Станция

**«Внимание: питание!»**

Станция

**«Арт-терапия»**

**команда 1**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Отметка о получении пазла |
| 1 | Зоотерапия (живой уголок, 1этаж, каб. 7) |  |
| 2 | Общение (кабинет «Театр», 2 этаж, каб. 9) |  |
| 3 | Арт-терапия (кабинет «Рукодельница», 2 этаж, каб. 12) |  |
| 4 | Спорт (актовый зал, 1этаж) |  |
| 5 | Внимание: питание! (каб. 2 «Туризм», 1 этаж) |  |
|  | Актовый зал |  |

**команда 2**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Отметка о получении пазла |
| 1 | Общение (кабинет «Театр», 2 этаж, каб. 9) |  |
| 2 | Арт-терапия (кабинет «Рукодельница», 2 этаж, каб. 12) |  |
| 3 | Спорт (актовый зал, 1этаж) |  |
| 4 | Внимание: питание! (каб. 2 «Туризм», 1 этаж) |  |
| 5 | Зоотерапия (живой уголок, 1этаж, каб. 7) |  |
|  | Актовый зал |  |

**команда 3**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Отметка о получении пазла |
| 1 | Арт-терапия (кабинет «Рукодельница», 2 этаж, каб. 12) |  |
| 2 | Спорт (актовый зал, 1этаж) |  |
| 3 | Внимание: питание! (каб. 2 «Туризм», 1 этаж) |  |
| 4 | Зоотерапия (живой уголок, 1этаж, каб. 7) |  |
| 5 | Общение (кабинет «Театр», 2 этаж, каб. 9) |  |
|  | Актовый зал |  |

**команда 4**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Отметка о получении пазла |
| 1 | Спорт (актовый зал, 1этаж) |  |
| 2 | Внимание: питание! (каб. 2 «Туризм», 1 этаж) |  |
| 3 | Зоотерапия (живой уголок, 1этаж, каб. 7) |  |
| 4 | Общение (кабинет «Театр», 2 этаж, каб. 9) |  |
| 5 | Арт-терапия (кабинет «Рукодельница», 2 этаж, каб. 12) |  |
|  | Актовый зал |  |

**команда 5**

**Маршрутный лист**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Отметка о получении пазла |
| 1 | Внимание: питание! (каб. 2 «Туризм», 1 этаж) |  |
| 2 | Зоотерапия (живой уголок, 1этаж, каб. 7) |  |
| 3 | Общение (кабинет «Театр», 2 этаж, каб. 9) |  |
| 4 | Арт-терапия (кабинет «Рукодельница», 2 этаж, каб. 12) |  |
| 5 | Спорт (актовый зал, 1этаж) |  |
|  | Актовый зал |  |

**Завершение:** Команды, складывайте свои пазлы. Кто первый узнал название нашего квеста? Путь к здоровью. Верно. Вместе вы раскрывали секреты здоровья – они кроются в названиях станций. Какие были станции? «Спорт», «Арт-терапия», «Внимание: питание!», «Зоотерапия», «Общение». И это далеко не все ресурсы, которые помогают человеку сохранять и укреплять здоровье .

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

**Пазл для квеста (разрезать по числу команд)**

****