**Квест - игра «Тайна здоровья» для детей 5 – 7 лет**

**Автор сценария:**

**Цель:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

**Задачи:**

1. Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства.
2. Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека.
3. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.
4. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться.
5. Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.  
   **Оборудование:**

**Персонажи:**

**Ход квест - игры:**

*В зал входит ведущий и приветствует детей – участников. Сразу после приветствия в зал входят Незнайка и Карлсон и громко спорят.*

**Незнайка:** А я говорю, что главное быстро бегать и высоко прыгать.

**Карлсон:** А я говорю, что надо есть много варенья и шоколада, тогда точно не заболеешь!

**Незнайка:** Не, не, не, ты меня слушай!

**Карлсон:** Нет, это я правильно говорю!

**Ведущий:** Здравствуйте! Незнайка, Карлсон, о чем это вы спорите?

**Незнайка:** Да я ему говорю, чтобы быть здоровым и не болеть, надо быстро бегать и высоко прыгать, тогда вирусы не догонят.

**Карлсон:** А я говорю вкусно и много есть! Особенно конфет и варенья! Вот в чем секрет здоровья!

**Ведущий:** А-а-а, вот в чем дело. Ребята, наши герои совсем не знают, что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным. Давайте мы с вами поможем Незнайке и Карлсону разгадать тайну здоровья.

**Незнайка:** О-о-о, я люблю загадки, только я не умею находить отгадки.

**Ведущий:** А наши ребята умеют находить ответы на любые вопросы! И тайну здоровья обязательно найдут!

**Карлсон:** Ой, как интересно, а конфеты давать будут?

**Ведущий:** Угощения обязательно будут, не только вкусные. Но и самые полезные!

**Незнайка:** Ура-а-а! Давайте уже скорее искать эту тайну, ну, которая тайна здоровья.

**Ведущий:** Ребята, я предлагаю вам отправиться в путь и найти все ответы на все вопросы. Тайну здоровья отгадать непросто. Чтобы ее узнать, нужно пройти пять станций, и выполнить задания. За каждое выполненное задание вы будете получать подсказки, с помощью которых мы сможем узнать тайну здоровья. Готовы!? Тогда вперед!!!

*Дети отправляются по станциям здоровья выполнять задания и получать подсказки. Незнайка и Карлсок помогают ребятам на станциях.*

**1 станция АПТЕКА «НЕБОЛЕЙКА»**

Детей встречает **Доктор Чистюлькин**, рассказывает о пользе соблюдения правил гигиены тела, помещения и одежды, и предлагает выполнить задание.

В корзине лежат различные предметы. Задание: нужно выбрать из корзины только те предметы, которые используются для гигиены тела, помещения и одежды. После выполнения задания, Доктор Чистюлькин проверяет ребят и вручает им подсказку. *(Лепесток с надписью «Соблюдай гигиену»).*

**2 станция КАФЕ «ВКУСНО И ПОЛЕЗНО»**

Детей встречает **Повар Ложкин-Поварежкин**, рассказывает о пользе правильного питания и предлагает выполнить задание.

В корзине лежат муляжи различных продуктов. Повар Ложкин-Поварежкин предлагает детям приготовить полезный и вкусный обед. Задание: детям нужно выбрать продукты для супа (капуста, картофель, лук, морковь), для второго блюда (рыба, гречневая крупа) и для компота (яблоки, груши, ягоды). После выполнения задания, Повар Ложкин-Поварежкин проверяет ребят и вручает им подсказку. *(Лепесток с надписью «Питайся правильно»).*

**3 станция СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ «БЫСТРЕЕ. ВЫШЕ. СИЛЬНЕЕ»**

Детей встречает **Тренер Гантелькин**, рассказывает детям о пользе физкультуры и предлагает сделать зарядку. Дети вместе с Тренером Гантелькиным и воспитателями выполняют зарядку под музыку. После выполнения зарядки, Тренер Гантелькин вручает тетям подсказку. *(Лепесток с надписью «Делай зарядку»).*

**4 станция ШКОЛА ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Детей встречает Фрекен Бок, рассказывает о пользе соблюдения режима дня, дневного сна и предлагает выполнить задание.

На столе лежат карточки с изображениями различных режимных моментов (сон, зарядка, прогулка, обед и т.д.). Задание: нужно составить правильный распорядок дня, начиная с утреннего пробуждения и заканчивая вечерним сном. После выполнения задания, Фрекен Бок проверяет ребят и вручает им подсказку. *(Лепесток с надписью «Соблюдай режим дня»).*

**5 станция СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ**

Детей встречает **Профессор Закаляйкин,** рассказывает о пользепрогулок на свежем воздухе, проветривания помещений, закаливания и предлагает выполнить задание.

На доске изображен круг желтого цвета. Детям нужно нарисовать солнце. Каждому ребенку предлагается нарисовать один лучик. После выполнения задания, Профессор Закаляйкин вручает ребятам подсказку. *(Лепесток с надписью «Закаляйся»).*

*После выполнения всех заданий дети собираются в музыкальном зале и отдают ведущему подсказки.*

**Ведущий:** Ребята, вы большие молодцы! Вы собрали все подсказки и теперь мы можем собрать цветок под названием «ЗДОРОВЬЕ».

*На магнитной доске собирается цветок из лепестков – подсказок, в середине которого написано слово «ЗДОРОВЬЕ».*

**Незнайка:** Ребята, а мы и не знали, что для того, чтобы быть здоровым нужно так много всего.

**Карлсон:** Я теперь понял, что раньше я неправильно думал. Но теперь я знаю, как нужно следить за своим здоровьем.

**Незнайка:** Спасибо вам, ребята, что раскрыли нам тайну здоровья! Мы с Карлсоном решили подарить вам полезные угощения.

**Карлсон:** Это фрукты! Они намного вкуснее и полезнее, чем варенье и конфеты.

*Герои раздают детям угощения!*

**Маршрутный лист № 1.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |

**Маршрутный лист № 2.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |

**Маршрутный лист № 3.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |

**Маршрутный лист № 4.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |

**Маршрутный лист № 5.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |

**Маршрутный лист № 6.**

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество участников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Баллы | ФИО судьи | Подпись |
| 1 | Аптека «Неболейка»  (музыкальный зал) |  |  |  |
| 2 | Кафе «Вкусно и полезно»  (кабинет ОБЖ) |  |  |  |
| 3 | Спортивный зал «Быстрее. Выше. Сильнее»  (спортивный зал) |  |  |  |
| 4 | «Школа полезных привычек»  (кабинет логопеда Искаковой Т.Ю.) |  |  |  |
| 5 | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»  (методический кабинет) |  |  |  |