**Квест - игра**

**«Кристаллы здоровья»**

**Цель**: формирование у детей интереса к здоровому образу жизни.

**Образовательные области:**познавательное развитие**,**речевое развитие социально – коммуникативное, физическое развитие.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Формировать представления об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни.

**Развивающие:**

Развивать любознательность и познавательную мотивацию

Развивать умение детей общаться и взаимодействовать с взрослыми и сверстниками.

**Воспитательные:**

Воспитывать уважение к сверстникам.

**Сюжет квеста**: дети помогают доктору Пилюлькину вылечить Незнайку и других коротышек из Цветочного города от болезни с помощью кристаллов здоровья, которые ребята собирают во время игры.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент.**

(Положительный настрой, создание благоприятного психологического климата)

Приветствие. Дети встают в круг, держатся за руки.

**Воспитатель:**Здравствуйте, ребята. Давайте улыбнемся друг другу. Пожмем руки. Настроимся на работу. Сядем на коврик.

**2. Основная часть**

**Сюрпризный момент:**

В группе раздается звонок (видео сообщение) и настойчиво звучит, пока дети не обратят внимание.

**Воспитатель:** открывает ноутбук и показывает детям видео послание от Незнайки из Цветочного города (герой произведения Н. Носова «Незнайка»)

-Здравствуйте, ребята. Вы узнали меня? Ответ детей (Да). Какие умные дети, а как меня зовут? Ответ детей (Незнайка). Мои друзья из Цветочного города заболели, а лекарства, которыми я их лечу, доктор Пилюлькин не помогают. Но знаете, от своей мамы я слышал, что если ребята, которые знают истории о нас, коротышках постараются и найдут кристаллы здоровья, то всех больных в нашем городе можно вылечить.

**Воспитатель:** Ребята, вы же слышали интересные рассказы о Незнайке и его друзьях?

**Дети:**Да

**Воспитатель:**а согласитесь ли вы проделать нелегкий путь, чтобы помочь коротышкам?

**Дети:**Согласны! А путешествовать с наи будет сам доктор Пилюлькин.. А вот и он…(входит Незнайка)

**Воспитатель:**Для этого нам понадобятся «кристаллы здоровья», но где же их искать даже не представляю? Ребята посмотрите вокруг может вы найдете подсказки! (Дети обращают внимания на стрелочки которые ведут к кристаллам здоровья)

**Воспитатель:** Вот Кристаллики здоровья добыть не так-то просто, для этого нужно пройти испытания, при этом соблюдая правила:

Вы готовы отправится на поиски?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:**Тогда мы начинаем наше путешествие!

**1 остановка «Правильное питание»**

**Дети:**самостоятельно находят кристалл с посланием.

**Воспитатель:**читает послание.

Задание-послание: «Известно, для того, чтобы сохранить своё здоровье, необходимо правильно питаться.

**Воспитатель:**Ребята, а что значит, правильно питаться, как вы считаете?

(ответы детей)

**Воспитатель:**Перед Вами картинки с изображением полезных и вредных продуктов питания. И два зубика (один веселый зуб, а второй разрушенный, расстроенный) . Туда, где изображён разрушенный зуб, поместите, пожалуйста, только вредные продукты; а там, где весёлый зуб – только полезные продукты.

**Дети:**Дети выполняют задания.

**Воспитатель:**Молодцы, ребята! Справились с заданием. Коротышки будут вам очень благодарны.

Вам вручается первый кристаллик

**Незнайка:** Какие умные мне попались детишки, как ловко они справились с первым заданием! Ребята, вы готовы отправиться дальше? **Ответ детей (да)** Тогда в путь!

**2 остановка «В гостях у Мойдодыра»**

**Воспитатель:** читает Задание- послание от Мойдодыра: «Кристалл вам достанется в том случае, если вы сможете мне помочь и очистить территорию от мусора».

**Незнайка:** Ой ребята, поглядите сколько мусора вокруг! Нужно срочно его убрать и привести здесь все в порядок.

Перед детьми разбросаны разные предметы (стаканы пластмассовые, бумага и т.д.)

**Воспитатель:**Ребята, вы готовы привести здесь в порядок и помочь нашей планете стать немного чище?

(ответы детей)

**Воспитатель:**Так давайте же скорее попробуем это сделать

**Незнайка:**Как чисто стало! Правда ребята? (Ответ детей) Вы не устали? Вот вам и второй кристалл. Тогда отправляемся дальше в путь!

**3 остановка «Спортляндия»**

Дети идя по стрелкам находят следующее послание

**Воспитатель:** читает Задание-послание: «Кристалл достанется только ловким, внимательным и тем, кто любит спорт»

Вы любите спорт, ребята? (ответы детей)

А кто из вас любит заниматься спортом? (ответы детей)

Я предлагаю вам провести веселую разминку и возможно мы получим еще один кристалл здоровья-третий.

Начинаем.

Вот Незнайка потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

И кристаллик он нашел,

Чтоб кристаллик тот достать,

Надо на носочки встать! (Несколько раз)

**Воспитатель:**Это просто замечательно, что вы любите спорт и дружите с зарядкой. Вот нам еще достаётся один кристалл.

Отправляемся дальше в путь!

**4 остановка «Режим дня»**

**Воспитатель:**читает Задание -послание: «Люди давно пришли к выводу о том, что для хорошего самочувствия, необходимо чередовать все виды деятельности: труд, отдых, сон, т.е. соблюдать режим дня. Важной частью режима дня является сон.

-Как вы думаете ребята, для чего нужен сон человеку? (ответы детей)

-А вы знаете, что существуют правила подготовки ко сну. (Ответы детей)

-Сейчас узнаем, знаете вы их или нет. Если это хорошо для сна –хлопайте в ладоши, если плохо – топайте ногами:

- принимать душ перед сном; (хлопают в ладоши)

- много кушать; (топают ногами)

- чистить зубы; (хлопают)

- слушать громкую музыку; (топают)

- перед сном много пить; (топают)

- проветривать комнату; (хлопают)

- смотреть страшные фильмы; (топают)

- играть в шумные игры; (топают)

- слушать добрые сказки. (хлопают)

**Воспитатель:**Какие молодцы! Все вы знаете. Нам вручается еще один кристалл». Нам осталось добть еще один кристаллик и мы поможем нашим Коротышкам. Идем дальше!

**5 остановка «Массажная»**

**Воспитатель:**читает послание Задание-послание: «Известно, для того, чтобы быть здоровым, нужно закаляться, дружить с массажем. Вот вам для этого необычные шарики. Используйте их правильно и получите нужный вам кристалл»

**Дети:**Дети находят в коробочке массажные шарики.

**Незнайка:** Какие интересные мячики, только вот я незнаю что с ними делать, Вы научите меня ребята? (ответы детей)

**Дети:**Ребята выполняют небольшой массаж с помощью массажных мячиков по сюжету придуманному детьми. После которого им вручается последний кристалл

**Незнайка:** Мне кажется мы прошли наши испытание и очень ловко и быстро с ними справились!

**Воспитатель:**

-Выходит, что все кристаллы здоровья собраны. А для чего же мы их собирали? (ответы детей)

- Какое задание. на ваш взгляд, было самым трудным? (Ответы детей)

- А с каким вы справились без затруднений?(Ответы детей)

- У нас остались правила, которые мы нашли вместе с кристаллами. Что же с ними делать? (Предложения детей)

**Незнайка:** «Ребята, давайте их мне. а я передам их доктору Пилюлькину и он вылетит наших Коротышек.»

-**Воспитатель:** Замечательно, мы передадим коротышкам кристаллы здоровья , они поправятся и будут дальше с радостью заниматься своими любимыми делами.

- Я рада, что наше мероприятие прошло с пользой, интересно и просто замечательно!