**КВЕСТ-ИГРА**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**«КЛЮЧИКИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель**: формировать у детей представление о здоровом образе  жизни посредством здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства;

закрепить ранее полученные  знания о соблюдении режима дня, личной гигиены, правильном питании.

**Коррекционно - развивающие:**

обогатить двигательный  опыт детей, развивать физические качества - ловкость, гибкость, быстроту, равновесие;   а также ориентировку в пространстве и  координацию  движений;

развивать у детей умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь.

**Воспитательные**:

воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, любознательность, познавательную активность;

продолжать воспитывать интерес к физическим упражнениям, формировать  навыки   взаимодействия со сверстниками.

**Материалы и оборудование:** мультимедийное оборудование, изображение  карты поисков, конверт с загадкой, шкатулка, смайлики,  медали по количеству  детей, указатели, веревочная лестница, пластиковые «кирпичики», набор предметных картинок для дидактической игры «Вредные и полезные  продукты», картинки для составления «Режимной цепочки», предметы личной гигиены.

Ход мероприятия:

**Вступительная часть.**

**Организационный момент**. **Психологический настрой.**

Здравствуй - лучшее из слов,

Потому что *«здравствуй»*

Значит - будь здоров

Здравствуй! – ты скажешь человеку

Здравствуй! – улыбнётся он в ответ

И, наверно, не пойдёт в аптеку.

И здоровым будет много лет.

- А знаете, вы ведь не только поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья!

-Как вы думаете, что такое здоровье?  (ответы детей)

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье - это от слова «здорово».

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

Здоровье – это выносливость.

Здоровье – это когда хорошо спишь.

Здоровье – это когда ничто не мешает радоваться жизни.

**2. Сообщение темы.**

-Сегодня, я предлагаю вам поиграть в  игру, которая называется

«Ключики здоровья».

- Ребята! Нам предстоит отправиться в  долгое путешествие.

- Вам нужно пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать «ключики здоровья», откроете все секреты, необходимые для сохранения здоровья.  
- Мы должны быть готовы к любым трудностям. Чтобы быть  внимательными в пути и ничего не пропустить, давайте  подготовим свои ушки.

**II. Основная часть.**

**Самомассаж** ***«Игра с ушками»***

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем *«козелок»*. (массаж «козелка» правого уха)

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём. (массаж «козелка» левого уха)

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть. (массаж «ямки» правого уха)

Раз, два, три, четыре, пять

Продолжаем мы играть. (массаж «ямки» левого уха)

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

Воспитатель: Теперь вы готовы отправиться в дорогу? (Да)

- А вот перед нами и карта путешествия. Отправляемся.

**Гимнастика для  стоп.**

Дети идут под музыку по кругу друг за другом:

- ходьба на носочках, руки на поясе;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- ходьба   гусиным   шагом;

- подскоки  по  кругу;

- сидя на полу ноги согнуты в коленях, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола,

-погладить мышцы ног.

**3**. **Д/и «Режимная цепочка»**

Воспитатель: Вот и первое задание.

- Очень  нужен он нам всем, без него нельзя совсем.

К каждому он в дом войдет, за собою позовёт.

И уложит на кровать, глазки станет закрывать.

С ним бороться бесполезно, и совсем не интересно.

Он сильнее всех на свете. Кто же это? Кто ответит? **(Сон).**

Воспитатель: Сон очень важен для детского организма. Сон – это лучшее лекарство от усталости и плохого настроения.

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (зарядку)  
- Чем занимаются дети по утрам? (умываются, чистят зубы)  
- Обязательно ли детям спать днем?

- Можно ли детям поздно ложиться спать? (ответы детей)

- Вовремя ложиться спать, вовремя вставать, приходить в школу по расписанию – это значит соблюдать режим дня. В нашей школе есть свой режим дня.

**Задание:** Составить режим дня по порядку. (дети выполняют задание)

Воспитатель: Вот и первый *«ключик здоровья»* найден. Конечно, чтобы быть здоровым важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня.

- А нам пора двигаться дальше.

*(на экране снова появляется карта и по стрелочке дети переходят к следующей точке)*

**Упражнение «Болото»**

Воспитатель: На нашем пути болото. Попробуем его перейти.

(продвижение  вперед по веревочной лестнице, разложенной на полу)

Воспитатель: Ребята! Мы подошли к горе*.*Здесь нам нужно выполнить задание.

**5.** **Д/и  «Чудесный мешочек»**

- Как вы понимаете пословицу: «Чисто жить – здоровым быть!»?

- В старину на Руси говорили, что вымыть чисто – значит оттереть до дыр всю грязь так, чтобы человек светился.

- Что нужно содержать в порядке?

- Зачем нужно ухаживать за собой? (ответы детей)

- Знать правила чистоты – это значит соблюдать гигиену.

- Для этого нам нужны помощники – предметы личной гигиены.

**Задание:** В моём «чудесном мешочке» все предметы личной гигиены перемешались, да еще и лишние появились. Давайте разложим их по коробочкам: в одну - соберём предметы гигиены, а в другую - уберем лишние предметы.

*(Дети выполняют задание. Появляется второй ключик)*

Воспитатель: вот и второй *«ключик здоровья»* у нас.

- Конечно же, соблюдая чистоту (гигиену), мы тоже следим за своим здоровьем.

*(Появляется карта - дети продолжают свой путь.)*

**Физкультминутка «Веселая зарядка».**

Воспитатель: А чтобы найти следующий ключик, ребята, нам надо показать

какие мы дружные, любим спорт и физкультуру.

Воспитатель: вот у нас и третий *«ключик здоровья»* появился.

-Конечно ребята, чтобы быть здоровым надо заниматься физкультурой, много гулять на свежем воздухе и закаливать свой организм.

*(снова на экране появляется карта)*

**7. Упражнение «Переправа»**

Воспитатель: А нам пора продолжить свой путь. И снова перед нами преграда - глубокая яма, наполненная водой*.*

- Используя пластиковые «кирпичики» и подставляя их друг к другу, надо перейти яму с водой.

- Мы подошли к пещере.

**Д/и *«Полезные и вредные продукты»*.**

Воспитатель: И снова нас здесь ждет задание.

- Если человек хочет быть здоровым, он должен правильно и хорошо питаться. Для этого ему нужно знать, какие продукты полезно есть, а какие продукты причиняют вред организму.

**Задание:** Сейчас мы с вами поиграем. У меня есть две корзинки. Нужно в одну собрать полезные продукты, а во вторую - вредные продукты, объяснить, почему данный продукт вреден или приносит пользу.

(на экране появляется *четвёртый «ключик здоровья»*)

Воспитатель: вот и  четвёртый ключик нашелся. Конечно же, правильное питание, тоже важно для нашего здоровья.

Воспитатель: Ребята, наше путешествие закончилось. Мы нашли с вами все «ключики здоровья».

- Давайте вспомним: какие секреты здоровья с их помощью мы открыли? (хороший сон и соблюдение режима дня, соблюдение чистоты (гигиены), зарядка, занятия спортом и свежий воздух, правильное питание).

**III. Заключительная часть. Рефлексия. Упражнение *«Благо Дарю».***

- Ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже важно для здоровья. Конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

- У меня есть необычная «шкатулка здоровья». Я хочу, чтобы вы наполнили её добрыми пожеланиями.

(Дети по очереди *(по кругу)* опускают в шкатулку смайлик с добрыми пожеланиями).

Воспитатель: Желаю всем крепкого здоровья и награждаю витаминками!