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

**Задачи:**

1. **Образовательные**:

- продолжать формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- продолжать расширять у детей представление о витаминах и полезных продуктах, в которых они содержатся;

- закреплять у детей представление о влиянии физкультуры на образ жизни человека.

**2.Развивающие:**

- развивать внимание, память, мышление;

- развивать ловкость, координацию движений, внимание;

- способствовать оздоровлению организма детей посредством выполнения различных видов физических упражнений;

- 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.

Участники игры:

**Взрослые персонажи:** **доктор Айболит, Витаминка, Чистюля.**

**Для организации игры потребуется:**

Музыка для спортивного флешмоба, карта прохождения маршрута, логотипы с названиями станций, стрелки – указатели станций, корзинка с принадлежностями для личной гигиены, карточки с изображением продуктов питания (вредная и здоровая еда), 2 обруча, синие ленты-10 шт,ватман-2 шт,ластик -2 шт,корзины-2шт,прищепки 20 ш, платочки-20шт.

**Предварительная работа:**

Беседы с детьми о **здоровом образе жизни, средствах личной гигиены**, о различных видах спорта, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о режиме дня.

**ХОД ИГРЫ**

**В зале *(под музыку)* детей встречает инструктор**

**Инструктор :** Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня нас с вами ожидает увлекательное квест-путешествие. Фея здоровья отправила нам ромашку здоровья, но хитрый Бармалей оторвал все лепестки и спрятал по станциям. Чтобы получит лепестки цветка нужно будет выполнить задание на станциях ,которые нас ожидают.  За каждое правильно выполненное задание вы будете получать лепесток. В конце путешествия соберем части цветка вместе и узнаем все секреты, которые помогут нам сохранить здоровье! Ну что, отправляемся в путь? Возьмите с собой карту!

(*каждой команде будет данна карта, на которой отмечены все станции для прохождения квеста. После прохождения каждой станции команда получает один лепесток волшебного цветка. После того как все лепестки будут собраны, команды прибегает на финиш и вместе с инструктором собирают цветок.)*.

**Инструктор:** – Ну как, ребята, принимаем приглашение? А не побоитесь? Выполнить все задания нам поможет карта. Но прежде чем отправиться в путь, нам надо хорошенько размяться. Приглашаю всех на спортивный флешмоб!!!

**Спортивный флэшмоб**

**«Солнце, воздух и вода…»**

**Ведущий:**Какие вы молодцы! А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие по стране Здоровья. Желаю всем удачи!!!

**Станция №1: «Здоровейкино»**

**Первая станция:** **«Здоровейкино»** (детей встречает Доктор Айболит)

**Доктор Айболит:** Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки. А вот и первое задание, предлагаю сыграть вам в игру «Да» или «Нет».

«Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!» Будьте очень внимательными, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимайте руки вверх, а если не полезная – говорите «Нет» и топайте ногами.

**Игра «Да или 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…

нам полезен Да? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

**Игра- «Собери Аптечку»**( на столе разложены предметы , дети должны правильные предметы положить в коробочку)

**Доктор Айболит:** молодцы, вы отлично справились с заданием. (Айболит отдает детям лепесток).

Дети отправляются дальше, двигаясь по стрелочкам.

**Станция №2: «Витаминная».**

**Детей** встречает **Витаминка**

**Витаминка**: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминная! Скажите, а что такое витамины?

**Дети:** Это вещества, полезные для нашего организма.

**Витаминка**: Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

1.Сидит дед, во сто шуб одет,  
Кто его раздевает,  
Тот слезы проливает.  
**(Лук)**

2.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
**(Яблоко)**

3.Сто одежек -  
Все без застежек.  
**(Капуста)**

4.Бусы красные висят,  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
**(Малина)**

5.Красна девица  
Сидит в темнице,  
А коса на улице.  
**(Морковь)**

**Игра « Полезные продукты».** *На столе разложены карточки с разными «полезными» и «вредными» продуктами игрокам, нужно добежать до стола и взять «полезный» продукт ,затем обратно добежать до команды и положить карточку в корзину.*

**Витаминка:** Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого вам пути, надеюсь, вы запомните, для чего нужны витамины. Дети, держите лепесток.

(Отдает детям лепесток)

**Станция №3: «Спортивная»**

Гостей встречает **Инструктор**

**Инструктор**: Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ты в больницу не ходи,  
Лучше закаляйся и спортом занимайся!

- Я приглашаю всех на весёлые эстафеты!

**Дети задания выполняются под веселую музыку.**

1.«Вымой трубочиста!»-Добежать до доски стереть ластиком пятно у трубочиста и вернуться к команде

2. «Душ» - Добежать до обруча с синими лентами встать в середину поднять в верх «принять душ» и вернуться к команде

3. «Сушим полотенце» - добежать до таза, взять платочек и повесить его на веревку (с прищепкой)

Инструктор: Вы заслужили этот лепесток! Держите! (отдаёт лепесток детям) Счастливого пути !

**Станция №4: «ЧИСТЮЛЬКИНО»**

Гостей встречает **Чистюля**

**Чистюля:** Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука. И её соблюдение - залог крепкого **здоровья** и отличного настроения!" Ребята, чтобы отправиться дальше, нам нужно угадать, что в корзине спрятано.

В этой корзине, наши друзья!

Свой день начинать без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить.

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально,

Иначе **здоровье сберечь нереально**.

**Чистюля:**Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

**Загадки**

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит. **(Зубная щётка)**

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать. **(Расчёска)**

Ускользает как живое,

Но выпущу его я,-

Дело ясное вполне –

Пусть отмоет руки мне. **(Мыло)**

Вытираю я, стараюсь

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось –

Нет сухого уголка. **(Полотенце)**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

Воспитатель поочерёдно достаёт угаданные предметы гигиены.

**Игра собери пазлы-картинка «Мойдодыр»**

- Молодцы! Справились с заданием. (Отдаёт лепесток)

**Инструктор:**Ну что ж, ребята, вот мы и прошли все станции страны Здоровья и собрали все лепестки волшебного цветка. Осталось самое главное – собрать наш цветочек!

(После выполнения всех заданий дети и воспитатели, инструктор собирают волшебный цветок из полученных лепестков).

**Инструктор:** Вот мы и узнали секреты здоровья !А за, то что вы успешно справились со всеми заданиями, получаете медаль за участие в квесте- здоровья. До свидания!

*Звучит весёлая музыка, фото на память с персонажами.*