|  |  |
| --- | --- |
| **«Путешествие в страну здоровья» квест-игра для детей 6-7 лет** |  |

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

**Задачи:**

* создать положительный эмоциональный настрой;
* закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья;
* формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;
* развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;
* воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью;
* обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

**Формы организации деятельности воспитанников**: коллективная, групповая.

**Ход игры:**

Игра  проходить на  улице.

Детей  на  улице  ждет  ведущий  и  герой игры.

Ведущий

Здравствуйте, ребята!

 Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

Дети: Мы желаем ему здоровья!

Ведущий:  А что такое здоровье?

Ответы детей: Это сила, красота, ловкость, чистота, ум, хорошее настроение.

Флешмоб -  Солнышко лучистое

Ведущий: Сегодня нам  пришло письмо от Королевы здоровья (зачитывает письмо) и она нас хочет пригласить к себе в гости  «Страну здоровья».

-Вы согласны?

-А  куда  надо  идти вы будете узнавать,   выполняя задания  на  разных  станциях. В ходе путешествия вы должны собрать лучи солнца, из которых,  вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными  и  ловкими.  Для этого Королева здоровья предлагает нам выбрать, на чем  мы  отравимся  в  путешествие.

Дети  выбирают и  отправляются  в  путь.

**Первая  станция «Доктор Айболит»**

Доктор Айболит: Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.  
**Игра «Да или нет»:**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Доктор Айболит:  открываю вам секрет   первого лучика  страны Здоровья: «Здоровье – правильное питание!».

*-под веселую музыку дети  отравляются дальше. Останавливаются возле импровизированной станции. Здесь нас ждет Антошка.*

**2станция - спортивная**

*Антошка:*

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ты в больницу не ходи,

Лучше закаляйся и спортом занимайся!

Эстафета:

**1эстафета «Волшебная  палочка»**

с волшебной ледяной палочкой добежать до финиша, на котором прочитать зимнее заклинание: «Сказка зимняя, приди, и мороз ты победи!». Затем бежать к старту и передавать палочку следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее пробежит и не ошибется, говоря волшебные слова.  
  
**2 эстафета «Наездник»**

Игроки разделяются по парам. Один из них - лошадка, другой - наездник, сказочный персонаж. Задача состоит в том, чтобы наездник, надев на себя сказочный зимний головной убор и оседлав, то есть накинув на лошадку поводья, убежал вместе с ней от старта до финиша и обратно.

**3 эстафета «Лыжники»**

пройти на лыжах от старта до финиша, на финише снять лыжи, бежать с ними обратно на старт и передать их другому игроку. Кто окажется более расторопным и умелым, тот и победит!

Антошка: открываю вам второй закон страны Здоровья: «Здоровье – здоровое тело!».

-*Дети  отправляются  дальше, нужно идти точно по разбросанным по пути следования волшебным следам, которые ведут на  станцию Волшебную.*

**3 станция  - Волшебная**

Волшебник:

Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра  
Физкульт – ура!

 Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным?

Дети: да.

Волшебник: Сейчас я и посмотрю, сможете вы справиться с моим заданием или нет? Надо  быть  очень  умными  и  внимательными,  знать  зимние  виды спорта, чтобы  отгадать мои загадки. Вы готовы?

Дети: ДА

*Детям загадываются загадки про  спорт*

На льду танцует наш артист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт  
Потом двойной тулуп… Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется…(Фигурное катание)

И в мишень спортсмен стреляет,  
И на лыжах мчится он.   
А вид спорта называют,  
Очень просто: (биатлон).

Как они на льду прекрасны:  
И спортсмены, и артисты,  
И танцуют просто классно!  
Кто же это? – ...(Фигуристы).

Посмотрите: лыжник мчится,  
А потом летит как птица,  
Совершив прыжок с вершин.   
А помог ему... (трамплин).

Очень мужественный спорт!  
А поможет чемпионам,  
В этом спорте ...(сноуборд).

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
Значит там игра — ….(Хоккей)

С горки я лечу стрелой,  
Резвы кони подо мной.  
Две полоски на снегу,  
Оставляют на бегу.  (Лыжи)

Дождались зимы друзья;  
По реке бегут, скользя.  
Лед срезают, как ножи,  
Выполняя виражи.  (Коньки)

Я катаюсь на нем  
До вечерней поры.  
Но ленивый мой конь,  
Возит только с горы.  
А на горку всегда  
Сам пешком я хожу  
И коня своего  
За веревку вожу. (Санки)

Этой палкой бей смелее,  
Чтоб удар был, как из пушки,  
Эта палка – для хоккея,  
И   зовется она…(Клюшка)

Волшебник:  Молодцы. Справились с заданием. Открою Вам третий закон страны Здоровья «Здоровье-это развитие ума!». И вы  получаете  очередной лучик.

*Дети с ведущим и Волшебником отправляются в путь по стрелкам. Попадают на  следующую станцию*

**4 станция  «Микроб»**

Танец – вредных и полезных Микробов

Микроб:

Хватить драться  и ругаться

В  гости  дети  к  нам пришли

Нарисуют  нам  микробов

 чтобы  не было  беды.

Микроб:  ребята подскажите,  какие же   микробы победили вредные или  полезные.

Дети - полезные

   Микроб: Я  приглашаю вас  побыть  художниками и нарисовать полезных  микробов на  снегу цветной краской  (заранее приготовлены литровые  бутылки,  заполненные  цветной  водой  в   крышках   дырки)

Рисуем  микроба на снегу  водой  разбавленной краской

Микроб: Молодцы и  вы  получаете  лучик здоровья «Здоровье - это доброе сердце!»

**5 станция «Королева Здоровья»**

(все  герои собираются на 5 станций)

Волшебник:

Кто из вас ребята знает. Что закалке помогает? И полезно нам всегда?

Дети: Солнце, воздух и вода!

Антошка: Ребята, а  где  королева Здоровья?  Вы  все  задания выполнили?

Дети:  Да

Айболит: А я догадался,   а где  лучи солнца, нам нужно  собрать солнце целиком.

Дети собирают солнце «Собери солнце»

(появляется Королева  Здоровья)

Королева Здоровья:  
Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с солнышком дружить.  
Я Королева Здоровья   даю  всем детям почетное звание «Житель страны Здоровья» и прошу  всегда помнить четыре Великих Закона страны Здоровья.

*Первый закон страны Здоровья гласит:*

«Здоровье - это здоровое тело!»

*Второй закон страны Здоровья:*

«Здоровье - это правильное питание!»

*Третий закон страны Здоровья:*

«Здоровье - это развитие ума!»

*Четвёртый закон страны Здоровья:*

«Здоровье - это доброе сердце!»

Живите по этим законам, и вы всегда будете здоровы и счастливы!

Очень рада за Вас сегодня

И совет такой Вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

И на  танец  наш веселый

Флешмоб «На огромном небе звезд».