**Конспект Квест-игры**

**с элементами здоровьесберегающих технологий**

**Цель:** создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни с помощью применения здоровьесберегающих технологий и игровых приемов.

**Программное содержание**: развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь. Воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни, развивать желание беречь свое здоровье. Закреплять навыки самомассажа, элементы дыхательной, зрительной гимнастики.

**Ход ООД**

*Дети входят в зал и здороваются.*

**Воспитатель:** Когда мы здороваемся, что это значит?

*Дети рассуждают и отвечают.*

**Воспитатель:** Правильно! Слово «здравствуйте» не только вежливое приветствие, но и пожелание. Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Давайте возьмем хорошее настроение в кулачок и подуем (разжимают кулачки и дуют). Вот мы и подарили хорошее настроение гостям и друзьям, и все улыбнулись.

*На экране мультимедиа* ***Королева Здоровья****.*

**Королева Здоровья**: Добрый день, ребята! Со мной случилась беда. Злой волшебник Микробус заточил меня в башне и закрыл на несколько замков. Помогите мне, пожалуйста. Вы готовы мне помочь?

**Дети:** Готовы.

**Королева Здоровья**: Чтобы меня освободить, нужно собрать ключи здоровья, которые откроют замки. Вы готовы отправиться в путешествие? Я отправляю вам карту, которая поможет в поисках и укажет дорогу к ключам здоровья. До встречи!

**Воспитатель**: Ребята, нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы.

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем

Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми

*Под музыку делают зарядку.*

Вот мы и готовы отправиться в путешествие.

*На экране появляется карта путешествия.*

**1 остановка «Долина веселых движений**

*Здесь дети преодолевают полосу препятствий: попрыгать по кочкам (массажным), пройти между кеглями, пройти по «дорожке* ***здоровья»,*** *пролезть в пещеру (из мягких модулей). Из пещеры дети достают волшебные камни (су-джок).*

**Воспитатель**: Что мы можем сделать с этими волшебными камешками? *(Ответы детей)*

*Упражнения с мячиками су-джок «Волшебный шарик».*

**Воспитатель:** Как вы думаете, какой секрет здоровья мы открыли на этой станции? *(Ответы детей: надо заниматься спортом, делать зарядку)*

*Открывается один ключ.*

**2 остановка «Поляна юных волшебников»**

**Маг – волшебник (взрослый):** Вы попали на поляну волшебников, и здесь самый главный я - маг-волшебник! Я знаю все про волшебство и хочу с вами поделиться знаниями! Что бывает жидким, твердым и газообразным?

**Дети**: Вода.

**Маг – волшебник:** Сейчас мы с вами познакомимся со свойствами воды, проделав небольшие опыты.

*Опыт 1. «У воды нет вкуса»*

*Воспитатель в прозрачные стаканы наливает сок и воду. Вызывает двоих ребят, завязывает им глаза и предлагает попробовать жидкость на вкус. Каждый ребенок должен определить, что он пил.*

Вывод: вода не имеет вкуса.

*Опыт 2. «У воды нет запаха»*

*Перед детьми два стакана с водой. В один из них воспитатель капает несколько капель фруктовой эссенции. Вызывает одного ребенка и с завязанными глазами предлагает понюхать воду в стаканах. Дети определяют, в каком стакане обыкновенная вода.*

Вывод: вода не имеет запаха.

*Опыт 3. «Вода прозрачная»*

*Перед детьми стоят прозрачные пластиковые стаканы. В одну емкость воспитатель наливает воду, взятую из водопроводного крана, а в другую емкость- сок. Предлагает детям опустить ложку в обе емкости. Обращает внимание на то, что в воде ложка видна, а в соке не видна или видна плохо.*

Вывод: вода прозрачная, а сок нет.

*Воспитатель предлагает детям подумать и* ***сказать,*** *где вода самая чистая и прозрачная?* (В водопроводных трубах и в бутылках, которые продаются в магазине.) *Где вода бывает не всегда прозрачная?* (В лужах, в реках, в озерах.) *Почему? Выяснить, из каких источников можно пить воду.*

**Маг-волшебник**: Как мы все знаем, что вода - общепризнанное **средство закаливания.** А закаливание очень полезно для **здоровья!**

*Закаливание со льдом «Контрастотермия».*

*Дети берут из тазика по одной льдинке в руки и водят по ладоням, проговаривая стихотворение:*

Мы научимся ледок

Между пальцами катать.

Это в школе нам поможет

Буквы ровные писать.

(Дети вытирают руки.)

**Воспитатель:** Как вы думаете, какой секрет здоровья мы открыли на этой станции? (Ответы детей: надо закаляться)

**Маг-волшебник**: Молодцы, потрудились на славу, за это получайте ключ.

*На экране появляется ключ.*

***3 станция «Островок Здоровья»***

***На столе лежит поварской колпак.***

**Воспитатель:** Дети, кто может носить такой колпачок? (Ответы детей)

 **Воспитатель:** Ребята, здесь не только колпак, но и письмо. Оно от Короля Витаминуса. *(Читает письмо)*

«На острове Здоровья повар для своих жителей готовит только еду из полезных продуктов. Но коварная колдунья перепутала вредные и полезные продукты. И у жителей королевства стало ослабевать здоровье. Чтобы вернуть здоровье, надо разложить продукты по тарелочкам: полезные - в белую, вредные - в черную»

*Появляется король Витаминус (взрослый)*

**Король Витаминус**: Я - Король – Витаминус. Я - главный на этом **острове**. Я прошу вас помочь жителям моего острова. Давайте с вами поиграем. А чтобы работа была дружнее, разделимся на команды.

*Дети делятся на две команды.*

*Проводится дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».*

***Король Витаминус:* А почему эти продукты полезные? (Ответы детей)**

Для чего нужны витамины? (Ответы детей)

Какие самые главные для нашего здоровья витамины? (А, В, С, Д)

Где содержатся эти витамины, вы узнаете, когда отгадаете загадки.

«Огурцы - они как будто,

Только связками растут,

И на завтрак эти фрукты

Обезьянам подают». (бананы)

*В бананах содержится много витамина В, он полезен для работы сердца и мышц.*

Вот загадка о продукте, содержащем витамин «D»:

Жидкое, но не вода

Белое, но не снег...*(молоко)*.

*Витамин Д укрепляет кости и помогает нам расти.*

Самый известный витамин, который оберегает от простуды и укрепляет иммунитет – это витамин С.

Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его... (лимон)

А знаете, где еще содержится витамин С?

*(В яблоках, капусте, апельсинах, луке)*

Расту в земле на грядке я – оранжевая, сладкая. (Морковь)

 *В моркови содержится больше всего витамина А.*

 *Витамин А полезен для зрения и роста.*

**Воспитатель:** Король Витаминус, а ты знаешь, что не только витамины полезны для зрения, но и гимнастика для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

Вот стоит волшебный лес! *(выполняют круговые движения глазами)*

Полон сказок и чудес.

Слева – сосны, справа – дуб *(влево, вправо)*

Дятел сверху тук да тук *(вверх, вниз)*

Глазки ты закрой – открой

И скорей беги домой.

**Воспитатель:** Какой же секрет здоровья мы с вами открыли на этой станции? *Ответы детей (для здоровья полезны витамины)*

**Король – Витаминус**: Молодцы, ребята. Я очень хочу, чтобы вы были крепкими и **здоровыми,** поэтому каждому приготовил по витаминке.

*Король предлагает детям попробовать кусочки фруктов и овощей (пробуем с помощью индивидуальных вилочек, пользуемся салфетками).*

**Король – Витаминус**: Вы справились со всеми заданиями, я вам дарю свой ключ. Успехов вам, до свидания!

*На экране появляется ключ.*

**Воспитатель:** Вот мы и раскрыли еще один секрет здоровья, и «ключ здоровья*»* найден. У нас с вами осталась последняя станция.

**4 станция «Чистюлькино»**

*Находят конверт с заданием.*

*На столе лежат разрезные картинки (предметы личной гигиены: зубная щетка, паста, шампунь, расческа, мыло, полотенце). Нужно их собрать и определить, как называются эти предметы. Каждый ребенок собирает картинку, называет предмет и объясняет, для чего он нужен, в чем его польза.*

**Воспитатель:** Как можно назвать эти предметы одним словом? *(Предметы личной гигиены).* Зачем мы должны соблюдать правила личной гигиены? *(Ответы детей)*

*Воспитатель подводит детей к тому, что соблюдая правила личной гигиены, мы тоже укрепляем свое здоровье.*

**Воспитатель:** Какой же секрет здоровья мы с вами открыли на этой станции? *Ответы детей (необходимо соблюдать правила личной гигиены)*

*На экране появляется четвертый ключ.*

**Воспитатель**: Вот и четвертый «ключ здоровья*»* у нас.

*Звук открывающего замка.*

*Появляется Королева Здоровья с сундучком в руках.*

**\Королева Здоровья:**Спасибо вам, ребята. Вы были смелые, находчивые, дружные. Преодолели все препятствия, выполнили все задания, раскрыли секреты здоровья и освободили меня из плена злого волшебника Микробуса.

Чтоб **здоровье сохранить,**

Организм свой укрепить –

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выбегать,

Свежим воздухом дышать.

Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!

Чтобы быть всегда **здоровым,**

Нужно бегать и скакать,

Больше спортом заниматься,

Закаляться и играть.

**Королева Здоровья:**Ребята, а я хочу вам раскрыть еще один секрет здоровья. Это – хорошее настроение, доброе отношение к окружающим, верные друзья. Без этого тоже мы не сможем быть здоровыми. Поэтому я хочу вам подарить смайлики с добрыми пожеланиями.

*Дети из сундучка берут смайлики и желают друг другу здоровья, хорошего настроения, удачи, счастья и т.д.*

**Воспитатель**: Вот и закончилось наше путешествие. Что же интересного, полезного мы с вами сегодня узнали? Что же доброго мы с вами сделали? На какой станции вам понравилось больше всего*? (Ответы детей).*

А сейчас мы с вами пойдем в свою группу и подарим смайлики с добрыми пожеланиями своим друзьям.