**Конспект Квест-игры с элементами здоровьесберегающих технологий «Ключи здоровья»**

*На экране мультимедиа вызов скайпа. Звонит* ***Здоровенок****.*

**Здоровенок**: Добрый день, ребята! Помогите мне пожалуйста. У меня похитили *«****Ключи здоровья****»*. Я собираю команду для поиска этих **ключей**. Вы готовы мне помочь?

Дети: Готовы.

**Здоровенок**: И так, задания на смекалку

1. Из какой посуды нельзя ничего поесть? *(из пустой)*

2. Каких камней в море нет? *(сухих)*

3. Что нужно делать, когда видишь зеленого человечка? *(переходить улицу)*

**Здоровенок**: Какие вы молодцы! Теперь вижу, у вас действительно команда. Вы готовы отправиться в путешествие. Я отправляю вам карту, которая поможет вам в поисках. До связи. В дороге держитесь зеленого человечка, он вам укажет дорогу к **ключам здоровья**.

Воспитатель: Мы действительно готовы с вами ребята, отправится в путешествие. Нам предстоят сложные задания и к ним мы должны быть готовы. Поэтому, чтобы быть внимательными в пути и ничего не пропустить подготовим все свои органы чувств.

Самомассаж *«Игра с ушками»*

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем *«козелок»*.

Напротив, ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

Воспитатель: теперь мы готовы отправиться в дорогу.

А вот перед нами и карта путешествия. Отправляемся

На экране появляется карта и зеленый человечек. *(марширует)*

Упражнение *«По таинственной дороге»*

Гимнастика для стоп

*(дети маршируют по групповой комнате)*

По таинственной дороге *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку*

Шли таинственные ноги.

По большой дороге *Ходьба на месте, не отрывая носки от пола*

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте*

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки *Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,*

Бежали по дорожке. согнутых в коленях

На узенькой дорожке *Ходьба со сведенными носками ног*

Устали наши ножки.

Усталые ножки *Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа*

Шли по дорожке. *туловище прямо и глядя вперед*

На камушек мы сели, *Сидя на стуле, поднимать и опускать носки*

Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола

Ножки отдыхают, *погладить мышцы ног и ступни*

Мышцы расслабляют.

Воспитатель: вот и первое задание-загадка

*(воспитатель снимает конверт, прикрепленный к двери спальни)*

- Когда вы видите меня, то не можете видеть ничего другого. Я могу заставить вас гулять, даже если вы не имеете такой возможности. Иногда я говорю правду, иногда лгу. Но если я лгу, то близок к правде. Кто же я? *(сон)*

*(на экране появляется несколько вариантов ответов. Отвечая правильно, картинка превращается в* ***ключ****.*

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

А нам пора двигаться дальше.

*(на экране снова появляется карта и зеленый человечек бежит к следующей точке)*

Воспитатель: на нашем пути топкое болото. Попробуем его перейти.

Упражнение с ведрами *«Ходули»*

Дети встают на ведра, перевернутые дном вверх. К ведрам приделаны длинные веревки, держась за которые, дети как на ходулях переходят *«болото»*.

Воспитатель: А вот и следующее задание.

Загадки:

1. Гладко, душисто

Моет чисто

Нужно, чтобы у каждого было

Что ребята это? *(мыло)* *(на экране появляется картинка)*

2. Бабушка Ненила

Мне вот что подарила

Пушистое, цветастое

Веселое, махровое

Вытирай по суше

И лицо, и уши *(полотенце)*

3. Костяная спинка

На брюшке щетинка

По частоколу прыгала,

Всю грязь по выгнала. *(зубная щетка)*

4. Целых 25 зубков

Для кудрей и хохолков

И под каждым по зубком,

Лягут волосы рядком. *(расческа)*

5. Лег в карман и караулю:

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез

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

Все предметы личной гигиены появляются на экране, при отгадке на последнюю загадку все предметы перемешиваются и помимо них появляются лишние предметы.

Задание: Посмотрите-ка ребята, все предметы личной гигиены перемешались, да еще и лишние появились. Давайте лишнее уберем, то, что не относится к предметам личной гигиены?

*(дети убирают лишние картинки. Появляется второй****ключ****)*

Воспитатель: вот и второй *«****ключ здоровья****»* у нас. Конечно же, соблюдая личную гигиену, мы тоже следим за своим **здоровьем**.

*(опять появляется карта. Дети продолжают свой путь.)*

Воспитатель: А чтобы найти следующий **ключ**, ребята. Нам надо показать зеленому человечку какие мы дружные. Покажем?

Подвижная игра *«Это я, это я, это все мои друзья»*

Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки. На слова-ответ показывают на себя и на соседей.

- Кто хочу у Вас узнать, любит петь и танцевать? *(это я, это я, это все….)*

- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? *(это я, это я)*

- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?

- Кто умеет отдыхать, бегать прыгать и скакать? *(это я, это я)*

- Кто не чесан, не умыт. И всегда по долгу спит?

- Кто из вас скажите прямо, любит папу, любит маму? *(это я, это я)*

Воспитатель: вот какие мы дружные, любим спорт и физкультуру. (на экране появляется третий *«****ключ здоровья****»*)

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

*(снова на экране появляется карта)*

Воспитатель: А нам пора продолжить свой путь. И снова перед нами преграда. Глубокий ров с водой.

Упражнение *«Перейди ров»*

Используя, пенопластовые кирпичики, подставляя их друг к другу надо перейти ров.

Воспитатель: и снова нас здесь ждет задание

*«Нужно назвать правила питания»*.

Какие правила питания вы знаете?

1. Питаться умеренно и не переедать.

(Я думаю, ты без сомнения знаешь,

Что пользу приносит, не все что съедаешь.

Запомни и всем объясни очень ясно:

Желудок нельзя обижать понапрасну.

И помни – желудок у тех не болел,

Кто с детства его понимал и жалел)

2. Еда должна быть разнообразной

(Кушать овощи и фрукты

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезная еда,

Витаминами полна.

3. Есть надо медленно, не спешит проглатывать, каждый кусочек надо жевать по 30 раз.

4. Есть в определенное время.

Воспитатель: посмотрите, ребята, да тут еще и пазлы. Задание – составьте пазлы *«Вредные и полезные продукты»* и объясните почему данный продукт вреден или приносит пользу.

*(на экране появляется 4й «****ключ здоровья****»)*

Воспитатель – вот и 4ый **ключ нашелся**. Конечно же, правильное и рациональное питание, тоже важно для нашего **здоровья**.

Стук в дверь. Появляется З**доровенок** с сундучком в руках.Здоровается.

Воспитатель: Здравствуй, **Здоровенок**. Нашли мы твои потерянные **ключи**.

*Здоровенок смотрит на экран, считает ключи.*

**Здоровенок**: ой какие молодцы. Я был в вас уверен.

*(Открывает сундучок, но он пуст. Грустит.)*

Воспитатель: не печалься, З**доровенок**, мы поможем тебе наполнить твой сундучок **здоровья**. Как вы думаете, ребята, без чего мы не сможем быть **здоровыми** и будем чахнуть и болеть?

*(ответы детей)*

Рефлексия:

- Конечно же, без хорошего настроения, без доброго отношения с окружающими, без друзей мы будем тоже болеть.

Поэтому твой сундучок, **Здоровенок**, мы наполним добрыми пожеланиями.

Упражнение *«Благо Дарю»*

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

**Здоровенок**: спасибо вам ребята, помогли мне и наполнить мой сундучок и *«****ключи здоровья****»* отыскать. В ответ я мы хотел присвоить вам почетное звание *«Хранители* ***здоровья****»*. Пусть мой сундучок поживет какое-то время у вас. За это время вы сможете не раз заглянуть в мой сундучок и пополнить его своими добрыми пожеланиями и хорошим настроением. А затем я разнесу все ваши добрые пожелания по всему свету. Ведь разделенное горе уменьшается, а разделенная радость увеличивается. Пусть и ваше хорошее настроение вернется вам сторицей.