**Конспект квест - игры с элементами здоровье-сберегающих технологий «Три ключа для здоровья»**

Для детей 4-5лет.

**Цель:** Воспитывать у детей представление о здоровом образе жизни элементами здоровье-сберегающих технологий, сформировать у детей понимание значения и необходимости соблюдения гигиенических процедур, правильного питания, физических упражнений и режима дня; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

**Задачи:**

***Образовательные***: закрепить правила личной гигиены, отметить значимость занятий спортом, о необходимости правильно питаться и соблюдать режим дня;

***Развивающие:*** развивать двигательную активность; а также ориентировку в пространстве и координацию движений; мелкую моторику рук;  
развивать мышление, воображение, умение обосновывать свои ответы, совершенствовать связную речь

***Воспитательные***: воспитывать взаимопомощь, дружелюбие, уважение в детском коллективе, создание эмоциональной обстановки.

***Материалы и пособия***: элементы дорожки здоровья, дуги, чудо-мешочек с предметами гигиены, скакалка для игры, свисток, дерево, сундучок, палатка, воздушные шарики, медальоны по количеству детей для награждения.

***Предварительная работа***: занятия о здоровом образе жизни: «Советы доктора Айболита», рассматривание альбомов и фотографий о различных видах спорта; решение проблемных ситуаций: «Полезно - вредно», комплексы пальчиковой гимнастики «Вместе», «Дом большой» самомассажа «Водичка-водичка».

**Ход НОД:**

*Дети играют на площадке вбегает Спортик, кого- то ищет, подбегает к детям.*

**Спортик:** Добрый день, ребята! Наконец-то я вас нашел. Помогите, Злой Короновирус забрал у меня все ключи от моего «сундучка здоровья» и теперь болезни пошли гулять по всему свету. Что мне делать, я не знаю?

**Дети:***Не волнуйся Спортик****,****мы быстро тебе поможем*.

**Спортик:** Ой, спасибо ребята! Тогда мы отправляемся на поиски ключей немедленно. Но где, же их искать? Куда идти: направо или налево…

**Ребенок**: *Спортик! Ребята! Все сюда, смотрите - вот следы*.

**Спортик:** Точно, куда же они нас приведут

По следам мы пойдем, и ключи от сундучка здоровья мы найдем.

*Музыка «Вместе весело шагать…»*

**Ходьба по массажным дорожкам здоровья***(дети находят коробочку с часами)*

**Ребенок***: Смотрите, вот яркая коробочка! (показывает Спортику)*

**Спортик**: Ой, наверное, мои ключи? Ой, что это*? Тут, что-то тикает (часы)*Для чего часы нужны?

**Дети:***По часам все люди живут, а еще**чтобы соблюдать режим дня, чтобы знать, когда вставать, когда ложиться спать, когда нужно кушать, идти на работу, на прогулку, на  занятия и т.д.*

**Спортик**: Правильно, режим – это когда все наши дела распределены четко по времени в течения дня, режим нужен для нашего здоровья (*раздается звон колокольчика)*Ребята, слышите, это мой колокольчикподает нам сигнал, значит ключик где-то здесь, хорошо поищем его (*дети находят ключ на дне коробочки и отдают его Спортику. )*

Ура, первый «ключ здоровья» найден, значит, мы на правильном пути.

**Спортик**: Нам осталось найти еще 2 ключа. А на чем мы продолжим наше путешествие дальше вы узнаете, отгадав загадку:

Черный дом по рельсам мчится,  
Только пар над ним клубится (паровоз)

*Музыка «Паровозик…»*

**Ходьба друг за другом, бег на носочках между ковриками под музыку**

Ну, вот и остановка «Спортивная»

**Спортик**: Ребята мы попали на станцию «Спортивная».

**Ребенок**: *Да это же стадион, где занимаются спортсмены!*

**Спортик**: А вы, знаете, кто такие спортсмены? (*люди, которые занимаются спортом)*  
Зачем нужно заниматься спортом? (*чтобы быть здоровым, «Кто спортом занимается, с болезнями не знаетс*я)

Тогда предлагаю вам немного размяться, проведем веселую разминку.

Мы немножко разомнемся и здоровья наберемся.

**Веселая разминка:**

*Музыка «Веселая зарядку»***(***дети выполняют упражнения под ритмичную музыку по показу Спортика***.)**

**Спортик**: Молодцы ребята! Хорошо мы с вами позанимались. А чтобы, поднять настроениепредлагаю поиграть**.**

**Проводиться игра: «Веселые ребята**»

Сил набрались, настроение отличное, мы продолжаем поиски наших ключей здоровья. (*Снова звенит колокольчик*, *дети ищут и находят 2-ой ключик здоровья под ковриком*.)

Ребята, мы отправляемся на поиски 3-го ключа, где же Злой Короновирус спрятал его, не подскажите?

**Дети:** *Давай- те все вместе подумаем?*

**Спортик**: Я, думаю если, мы отгадаем еще одну загадку, быстро найдем третий ключ. Слушайте загадку:

Быстро в небе проплывает,

Обгоняя птиц полёт.

Человек им управляет. Что такое?…

И так, дальше мы с вами полетим…. (*на самолете*). Заводим моторы!

*Музыка «Самолет*»

Полетели! (*Бег по кругу)*. Посадка.

**Спортик:** Мы попали на остров Гигиены.

**Ребенок:** Посмотрите, ребята, как здесь чисто…

**Спортик:**Мне сообщили, что вход на остров разрешен только чистым и аккуратным посетителям, а грязнулям и неряхам вход закрыт. А мы сейчас покажем, что делаем, чтобы быть опрятным.

**Проводится массаж: «Водичка - водичка»**:

Кран откройся, руки мойтесь,

Мойтесь сразу оба глаза,

Мойтесь ушки, мойся шейка,

Шейка мойся хорошенько,

Мойся, мойся, умывайся

Грязь смывайся, полотенцем вытирайся (*выполняется массаж, согласно текста)*

**Спортик**: Теперь для нас вход открыт (*дети подлезают под дугой*), ну где здесь ключик искать?

**Ребенок:** Что это за странная пещера, может ключ Короновирус спрятал там? Проверим? (*пролезание в пещеру на четвереньках,**выход на полянку, на которой дети находят мешочек с предметами гигиены*)

**Спортик**: Вам интересно, что в нем? Сейчас узнаем?

**Игра: «Чудесный мешочек»**

(*дети по очереди опускают руку в мешочек, достают  один из предметов и  называют предметы и для чего они нужны* *и прикрепляют прищепкой к дереву)*

**Мыло** (*чтобы тщательно мыть руки*), **полотенце** (*вытираться после умывания или купания*), **зубная щетка** (чистить зубы) **зеркало (***следить за своим внешним видом***),** **мочалка (***мыть свое тело)*, **носовой платок***(вытирать нос)*, **расческа (***причесывать волосы на голове),* влажные салфетки (вытирать руки), **ватные палочки** (*чистить уши)*.

**Дети:***Это предметы личной гигиены и нужны  человеку, чтобы  следить за собой, быть  чистыми, аккуратными*.

**Спортик:** А вы знаете, что чистота, это залог нашего здоровья. Ребята, а как вы думаете, что еще нужно, чтобы быть здоровым?

**Дети:** *Правильно питаться, есть полезные продукты*.

**Здоровенок:**Назовите, какие?

**Дети:**

*Овощи и фрукты…*

*Творог, сметана, молоко…*

*Мясо, рыба…*

Раздается звон колокольчика. (*Дети находят ключ на дне мешочка)*.

А вот и 3-й ключик.

**Спортик**: Ура!!! Молодцы!!! Все ключи найдены. Я был в вас уверен. А теперь можно возвращаться и   сундучок открывать (*дети выносят сундучок и Здоровенок пытается его открыт, у него никак не получается*) Помогайте мне ребята! (*руки детей сомкнуты в замок, дети выполняют*пальчиковую гимнастику)

**Пальчиковая гимнастика: «Вместе»**

На сундучке висит замок,

Кто его открыть бы мог?

Постучали, покрутили, потянули и открыли.

*(Открывает сундучок, и оттуда вылетают разноцветные воздушные шарики)*Смотрите, шарики здоровья полетели, чтобы прогнать Злой Короновирус, давайте подуем и поможем быстрей разлететься по всему свету, чтобы болезни к нам больше никогда не возвращались.

*(дети дуют на них*)

**Рефлексия:**

**Спортик:** Ребята, ну что вам понравились наше путешествие? Что запомнилось больше всего? Какие трудности испытали? Подскажите, чтобы быть здоровым, надо:

**Ответы детей**: *соблюдать режим дня, заниматься физкультурой, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, употреблять в пищу полезные продукты.*

**Спортик:** Спасибо вам ребята, что помогли мне «ключи здоровья» найти. (*Спортик вручает детям медальоны*) Теперь вы мои помощники!!!

**Методическое сопровождение квест-игры: «Три ключа для здоровья»**

1. Массажер для ног «Заплатки» - для профилактики плоскостопия.
2. Мягкие кубы пластиковые для перешагивания и ходьбы между ними: развивают координацию движений, способствуют сохранению правильной осанки.
3. Тропа для прыжков «Перейди болото»: развивают равновесие, координацию движений.
4. Пластиковая ребристая доска - для профилактики плоскостопия
5. Пластиковые кольца для прыжков: развивают ловкость, прыгучесть, чувство равновесия.
6. Дуга, шнур для подлезания: развивают гибкость, умение сохранять равновесие, ловкость.
7. Труба: для ползания на четвереньках: развивают гибкость, ловкость, координацию движений
8. Мешочек с предметами гигиены: развивают мелкую моторику рук, совершенствуют мышление и связную речь.
9. Сундучок здоровья с воздушными шариками - для дыхательной гимнастики