**Конспект квест-игры «Секреты здоровья» для детей старшей группы детского сада.**

**Цель:** создание условий для становления ценностей здорового образа жизни у дошкольников. **Задачи:**  -подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства, -закреплять культурно-гигиенические навыки, прививать любовь к спорту и физической культуре, -закреплять знания о витаминах и полезных продуктах, -развивать физические качества, воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.  **Ход занятия:** -Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят : «Здравствуйте!» (желают здоровья) -Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей) - Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. И сегодня нам с вами нужно разгадать 5 секретов здоровья. 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. ( Выполняют самомассаж, пальчиковую гимнастику и гимнастику для глаз)

Вот какая стрекоза, как горошины глаза, Влево , вправо, вверх, вперед, Ну совсем как вертолет Мы летаем высоко, мы летаем низко Мы летаем далеко, мы летаем низко.

Мы морковку чистим- чистим, Мы морковку трем –трем, Сахарком ее посыплем и сметаною польем. Вот какой у нас салат витаминами богат!

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело, Чтоб ни кашлять, ни чихать, надо нос нам растирать. Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. «Вилку» пальчиками сделай и массируй ушки смело. Знаем, знаем, да-да-да- нам простуда не страшна!

-Теперь мы готовы отправиться в дорогу. (Ребята идут к цифре 1, где изображена зарядка) Ребята, вот наша первая подсказка, Посмотрим, что изображено на картинке? В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки) Становитесь по порядку на веселую зарядку! (Выполняют зарядку) -А сейчас я предлагаю вам отгадать спортивные загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? (Лыжник) 2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие . (коньки). 3. Он лежать совсем не хочет Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это . (мяч). 4. Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра . (хоккей) -Как вы думаете, ребята, в чем заключается первый секрет здоровья? (ответы детей) Правильно! Это двигательная активность, физкультура, спорт. Вот вам картинки идем их клеить на наш плакат «Здоровье» (Воспитатель дает детям картинки, на которых изображены подвижные игры, гимнастика, ходьба на лыжах и пр..). - Идем дальше… (дети идут к цифре 2 по ребристой дорожке, здесь изображены фрукты и овощи) - Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей) - Правильно, во фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их. **Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».** На столе лежат картинки полезных и, неполезных продуктов. Ваша задача разобрать их. - Молодцы, ребята! Вы отгадали еще один секрет здоровья – это правильное питание! ( Воспитатель дает детям маленькие картинки, на которых изображены фрукты, овощи, орехи, кисломолочные продукты и пр.., дети идут их клеить на плакат «Здоровье») - Продолжаем наш путь, ребята! (Дети идут к цифре 3, где изображены предметы личной гигиены) - Посмотрите, что изображено на картинке? что это за предметы и для чего они нужны? А сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем. **Игра «Топ-хлоп».**

- Нужно чистить зубы только утром. -Мыть руки нужно перед каждым приемом пищи. -Зубная щетка может быть одна на всю семью. -Мыть и расчесывать волосы нужно только по понедельникам. -Если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет? В животике яблочко само помоется!!! -Своим носовым платком можно поделиться с другом. -Зубы чистят томатной пастой. -Нельзя брать грязные пальцы в рот.

- Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. ( Воспитатель дает детям маленькие картинки, на них изображены дети, которые умываются, чистят зубы и пр…) –Идем приклеивать наш следующий секрет на наш плакат. -Молодцы ребята, вы хорошо справляетесь с заданиями! Идем дальше! (Дети идут к цифре 4 по модульному коврику, где изображены закаливающие процедуры) - Ребята, а что изображено на этой картинке? (ответы детей) -А что вы знаете про закаливание? (ответы детей) - Закаливание помогает нам укрепить свое здоровье, закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Чтоб простуды не бояться, нужно закаляться. И полезны нам всегда «Солнце, воздух и вода!» **Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».** *На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» —выполнять движения пловца.* **-**Молодцы! Мы открыли следующий секрет здоровья. Это – закаливание! (Воспитатель дает детям картинки с изображением закаливающих процедур, которые они приклеивают на плакат «Здоровье» - Продолжаем наш путь… (дети идут к цифре 5) - Отгадайте загадку Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Очень важен … (режим дня) -Вы умницы! Правильно! А теперь для вас задание **«Составь режим дня»** (*на столе лежат картинки, на которых изображены сюжеты режима дня, начиная с утреннего пробуждения и заканчивая ночным сном. Дети должны разложить эти картинки по порядку*) - Итак, мы с вами выполнили это задание и открыли еще один секрет здоровья - это режим дня! ( Воспитатель дает маленькие картинки детям, на которых изображены фрагменты режима дня, дети идут их клеить на плакат «Здоровье») - Молодцы ребята, мы раскрыли секреты здоровья, давай те еще раз их все повторим! - Посмотрите, на нашем плакате еще осталось место. Я бы хотела задать вам домашнее задание! Придумайте свой секрет здоровья и нарисуйте его, а потом мы поместим его на наш плакат «Здоровье». Вот мой личный секрет здоровья ( показывает детям смайлик с улыбкой) Это хорошее настроение! Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано. Считается, что объятия: Укрепляют иммунитет; Снимают усталость; Помогают поднять самооценку; Улучшают ночной сон; Предотвращают депрессию. (Воспитатель предлагает детям обняться)