**Сценарий квест-игры**

 **«Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»**

**\**

**«Путешествие в страну ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:** Приобщить детей к здоровому образу жизни. Прививать любовь к спорту.
**Задачи:**
• Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.
• Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.
• Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.
• Воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.
**Оборудование:** экран, проектор, оформление центральной стены (буквы, дети, страна Здоровья), кегли, кубики, 2 ведерка, «витаминки», 2 листа, фломастеры желтые и оранжевые для рисования солнышка (2 картинки).

**Ход мероприятия**

**Ведущий:**
Здравствуйте, дорогие ребята..
Думаю, что все вы, ребята, знаете, что сказать «здравствуйте» - это в первую очередь, значит пожелать человеку здоровья. А что значит быть здоровым?
*Ответы детей.*
**Ведущий:** Вы все, конечно правы. Быть здоровым, значит быть сильным, крепким, выносливым, ловким, стройным, красивым. Здоровье – это главная ценность в жизни человека.
*Звучат фанфары.*
**Ведущий:**
Внимание! Внимание!
Спешу Вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу Вас пригласить
За морями, за лесами
Есть огромная страна
Страною Здоровья зовется она
Ребята сегодня мы совершим путешествие в удивительную страну – страну Здоровья. Этой страны нет ни на одной географической карте. Окружена она чистыми, прозрачными реками и озёрами, вся она утопает в душистых ароматных цветах. Воздух там такой чистый, что от одного глотка его становится легко и радостно на душе. Жители её абсолютно счастливы потому, что здоровы. Отправимся мы туда на волшебном поезде. Но вот только попасть туда смогут только самые весёлые, сообразительные и дружные ребята. Но я надеюсь, что у нас все ребята такие.
*Ответы детей.*
**Ведущий:** Ну что, отправляемся в путь. Мы с вами будем останавливаться на разных станциях и выполнять всевозможные задания. Ну что, поехали.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».*

**1 станция «Мойдодырова».**
**Ведущий:**
Итак, ребята мы с вами прибыли на станцию «Мойдодырова». Вы все знаете, чтобы быть здоровым нужно соблюдать различные правила гигиены. Об этом мы сейчас с вами и поговорим. Я загадаю вам **загадки**:
1. Кирпичик розовый, душистый
Потри его и будешь чистым. (мыло)

2. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит.
Нам усердно служит.(Зубная щетка)

3. Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит (Зубная паста)

4. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою –
Что это такое? (Полотенце)

5. Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

6. Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,

Спинка розовою стала. (Мочалка)

7. Зубов много,
А ничего не ест. (Расчёска)

8. Есть в комнате портрет,
Во всём на вас похожий.
Засмейтесь и в ответ –
Он засмеётся тоже. (Зеркало)

**Ведущий:**Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас послушайте наставление, которое оставил для вас хозяин этой станции.
*Фрагмент из мультфильма «Мойдодыр» (по произведению К.И.Чуковского)*
**Наказ Мойдодыра.**
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним.
Сам я моюсь очень часто!
До свидания, ваш Додыр.
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».*

**2 станция «Спортивная».**
**Ведущий:** Итак, мы прибыли на станцию спортивная, где хозяйничают спорт и физкультура.
А кто из вас, ребята, любит спорт и физкультуру?
Кто не ленится делать по утрам зарядку и с удовольствием выполняет всевозможные гимнастические упражнения?
*Ответы детей.*
Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю… (зарядку)

И сейчас я предлагаю вам сделать зарядку!
**Зарядка.**
Все участники встают, ведущий показывает движения, а дети повторяют.
Ну что отдохнули?
Мой совет для вас не нов.
Как тут не старайся…
Если хочешь быть здоров,
спортом занимайся!
- Я всех ребят приглашаю принять участие в спортивной эстафете.

**Спортивная эстафета «Змейка»**
Ребята делятся на две команды. По команде оббегают кегли, подевают через себя обруч и возвращаются в команду.
*Звучит музыка*
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».*

**3 станция «Витаминная»**
**Ведущий:** Ребята вы знаете, какие продукты нужно кушать, чтобы быть здоровыми.
*(Ответы детей)*
Полезные продукты содержат витамины, минералы, которые нужны человеку, чтобы быть бодрым и здоровым. Много витаминов содержат фрукты и овощи, поэтому мы их очень любим. А вы любите?

**Игра «Полезное – неполезное»**
Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!».
РЫБА, КЕФИР, ЧУПА-ЧУПС, МОРКОВЬ, ТОРТЫ, ЯБЛОКИ, ПОМИДОРЫ, ЧИПСЫ, ФАНТА, ЛУК. МОЛОКО, МАЛИНА, ЖВАЧКА, БРУСНИКА, КОКА-КОЛА, ЗЕМЛЯНИКА, ЛЕДЕНЦЫ, ШОКОЛАД, ЯБЛОКО, МАРМЕЛАД, ТВОРОГ, ПЕЧЕНЬЕ, КАПУСТА
**Эстафета «Собираем витаминки»**
Создаем 2 команды по 6 человек. Берем ведерки и собираем в них «Витаминки».
*Звучит музыка*
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
*Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».*
**4 станция «Солнечная»**
**Ведущий:** Кто из вас ребята знает.
Что закалке помогает,
И полезно нам всегда?
Солнце, воздух и вода!
Ребята, как вы думаете, а зачем нужно гулять на свежем воздухе?
*(ответы детей)*
Для того чтобы быть здоровым, необходимо гулять на свежем воздухе. Без солнечного света и травинка не растет, а человек, мало бывающий на солнце, может серьезно заболеть. Поэтому очень важно каждый день гулять на свежем воздухе, принимать солнечные ванны.
**Конкурс «Нарисуй солнышко».**
Дети по одному из команды подбегают к противоположной стене, берут карандаш, рисуют на листе солнышко, возвращаются к своей команде. Побеждает команда, которая быстрее закончит рисовать солнышки.
*Звучит музыка*
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
**Ведущий:** Я вам буду задавать вопросы. Если ответ отрицательный, то все вы должны молчать, а если положительный – отвечайте хором фразой: «Это я, это я, это все мои друзья». Итак, начали.
Вы, ребята, не зевайте. Хором дружно отвечайте!
Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку?
Ну а кто начнет обед с колы, пиццы и конфет?
Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
Кто мороза не боится, на коньках летит как птица?
Кто не любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки?
Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?
Кто из вас, друзья, готов, жизнь прожить без докторов?
Молодцы, ребята. Вы справились с заданием. Сейчас мы продолжим наше путешествие.
Звучит отрывок песни из мультфильма «Паровозик из Ромашкова».

**5 станция «Музыкальная»**
Для здоровья важны не только чистота, еда, физкультура, но и хорошее настроение. А придать его может любимая песня. У вас есть любимые песенки? А какие?
*(ответы детей)*
Закончить наш праздник хочется веселой песней о дружбе.
**Барбарики «Дружба»**
**Ведущий:** Наше «Путешествие в страну Здоровья» завершилось. Давайте вспомним, что нужно делать, чтобы быть здоровым?
*(ответы детей)*
Что быть здоровыми мы соблюдаем 5 правил. Ребята, поднимите вверх правую руку. Сейчас я буду называть правила здоровья, а вы на каждое правило загибайте один пальчик.
1. Соблюдать гигиену.
2. Правильно питаться.
3. Гулять на свежем воздухе.
4. Заниматься спортом.
5. Соблюдать режим дня.
Посмотрите на свою руку. У всех пальчики сжаты в кулак? Погрозите кулачком лени, болезням, вредным привычкам. Молодцы!
Я желаю вам крепкого здоровья! До свидания! До новых встреч!