**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!