

## Квест с элементами здоровьесберегающих технологий «Ключи здоровья от доктора Неболейкина»

*Цель:*

Создать положительно-эмоциональное настроение детей;

*Задачи:*

- ✓ Развивать социально-коммуникативные качества;
- ✓ укреплять здоровье дошкольников;
- ✓ развивать двигательную активность;
- ✓ способствовать развитию воображения дошкольников;
- ✓ воспитывать дружбу и взаимовыручку.

*Материал и оборудование:* обручи – 6 штук, гимнастическая скамейка, наборы картинок вредные и полезные продукты, смайлики по количеству детей.

*Образовательные области:* физическое развитие, социально-коммуникативное, речевое развитие.

*Ход:*

*В зал заходит воспитатель в костюме доктора, в руках телеграмма.*

- Здравствуйте, дети. Я получил телеграмму, послушайте, что в ней написано:

*«Приезжайте к нам быстрее, доктор Неболейкин. Наши дети заболели, кашу дети не едят и взрослых слушать не хотят. Воспитатели д/с «Тополек»»*

- Я правильно пришёл, это д/с «Тополек»? Но я смотрю, здесь нет больных детей, все здоровые. Вы кашу кушаете? Взрослых слушаетесь? Молодцы, какие. За это я вам подарю ключи здоровья, которые открывают мой чемоданчик. А в нём лежит для вас главный подарок, который я вам хочу подарить. Что лежит в моём чемоданчике, вы сами посмотрите.

Сейчас я вам дам ключи. (ищу в карманах).

Что такое? Где ключи? Видно их кто-то вытащил, интересно, чьи это проделки?

(достаю из кармана письмо)

- Письмо какое-то, надо посмотреть, что в нём написано.

*«Ха-ха-ха! Не видать тебе, Неболейкин, своих ключей! Я не люблю докторов, потому что они меня хотят вылечить. И поэтому я спрятала*

*твои ключи. А если ты их хочешь найти, тебе придётся пройти много испытаний, но один ты не справишься. Ха-ха-ха.* Королева  
*Простуда»*

- Ребята, а вы мне поможете найти ключи? (Да) Тогда я собираю команду на поиски. Но прежде мне нужно проверить, а готовы ли вы к препятствиям, которые приготовила нам Королева Простуда. Слушайте внимательно и отвечайте правильно.

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

2) Каких камней не бывает в море? (сухих)

3) Что делать, если видишь зелёного человечка? (переходить дорогу)

- Молодцы, вы правильно ответили, значит, вы готовы к трудностям. А чтобы преодолеть все препятствия, нужно немного разогреться. Давайте встанем в круг и сделаем массаж друг другу.

*Самомассаж «Кошкин дом»*

Тили – бом! Тили – бом! (по спине стучим кулачками)

Загорелся Кошкин дом! (хлопаем в ладоши)

Загорелся Кошкин дом,

идёт дым столбом! (рисует на спине спирали - дым)

Кошка выскочила, глаза выпучила (шлёпаем ладошками по спине)

Бежит курочка с ведром (бегаем пальцами по спине)

Заливает Кошкин дом. (гладим по спине сверху вниз)

А лошадка с фонарём (стучим кулачками по спине)

А собачка – с помелом (гладим по спине вправо-влево)

Серый заюшка с листом (стучим ребром ладони по спине)

Раз! Раз! Раз! Раз! (хлопаем в ладоши)

И огонь погас! (гладим по спине сверху вниз).

- Теперь мы готовы. Пока вы делали массаж, у меня в кармане появилась записка от Простуды.

*«Чтобы ключ один найти – по таинственной дороге пройди. Когда дорогу пройдёшь, задание найдёшь, а задание ищи там»*

- Ой, не дописано, наверное, оно будет, когда мы с этим испытанием справимся. Тогда начнём.

Упражнение «По таинственной дороге»

По таинственной дороге,

шли таинственные ноги (ходьба на носках)

По большой дороге,

зашагали наши ноги (ходьба на месте, не отрывая носки от пола)

По пыльной дорожке

шагали наши ножки (перекаты с носка на пятку, стоя на месте)

А маленькие ножки

по дорожке (быстрая ходьба с высоким подниманием ног)

На узенькой дорожке

устали наши ножки (ходьба со сведенными носками ног)

Усталые ножки

шли по дорожке (ходьба с перекатом с пятки на носок)

На камушек мы сели, сели посидели

(на стуле поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола)

Ножки отдыхают –

мышцы расслабляют (погладить мышцы ног и ступни).

- Трудная была дорожка, но мы прошли, а вот и задание появилось

*«а задание ищи там, где девочки играют, друг друга заплетают»*

- Знаете, где это? (Дети находят задание в уголке «Парикмахерская»)

Воспитатель читает задание детям от Простуды.

*«Отгадаете загадку – получите ключ.*

*Очень нужен он нам всем, без него нельзя совсем.*

*К каждому он в дом войдёт, за собою позовёт.*

*И уложит на кровать, глазки станет закрывать.*

*С ним бороться бесполезно, и совсем не интересно,*

*Он сильнее всех на свете! Кто же это? кто ответит? (Сон)*

- Вы загадку отгадали, молодцы! Чтобы быть здоровыми, важно высыпаться, соблюдать правильный режим дня. У меня в кармане появился ключ, держите. А вместе с ключом подсказка, где найти второй ключ.

*«Чтобы ключ второй найти, болото нужно перейти. А болото не простое, что ни кочка, то загадка. Надеюсь, что вы не отгадаете их и дальше не пройдёте и ключ не найдёте. Ха-ха-ха. А на последней большой кочке найдите предметы личной гигиены, если найдёте – ключ ваш.*

*Ваша Простуда»*

Давайте, посмотрим, справимся мы с этим заданием или нет. Смотрите, сколько у нас кочек (кочки – обручи на полу, при угадывании загадки – перепрыгиваем на двух на ногах из обруча в обруч), столько и загадок.

1) Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится! (мыло)

2) Костяная спинка, жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит – нам усердно служит. (зубная щётка)

3) Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою – что это такое? (полотенце)

4) С волосами я дружу, их в порядок привожу.

Благодарна мне причёска, а зовут меня... (расчёска)

5) Лёг в карман и караулю: рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос. (носовой платок)

- Мы прошли с вами маленькие кочки, осталась одна большая.

Дети находят среди картинок предметы личной гигиены.

- Всё правильно определили, молодцы, ребята. Соблюдая личную гигиену, мы тоже следим за своим здоровьем.

- А вот и второй ключ у меня появился в кармане, держите. Вместе с ключом опять подсказка.

*«Покажите – как мне, дети, как дружны вы. Ведь без дружбы вам глубокий ров не перейти и ключик третий не найти. А чтобы узнать, где ключ – найдёте подсказку...»*

- Опять непонятно, где искать подсказку. Тогда давайте покажем Простуде, какие мы дружные.

*Игра «Это я, это я, это все мои друзья»*

дети идут по кругу, взявшись за руки, на слова – ответ показывают на себя и на соседа.

- Кто хочу узнать, любит петь и танцевать?

- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

- Кто умеет отдыхать, бегать, прыгать и скакать?

- Кто из вас, скажите, братцы, забывает умываться?

- Кто не чёсан, не умыт, и всегда подолгу спит?

- Кто из вас, скажите прямо, любит папу, любит маму?

- Вот какие мы дружные, продолжаем наш путь, впереди нас ждёт глубокий ров через реку.

*Упражнение «перейди ров»*

Ходьба по гимнастической скамейке – на носочках, на пятках

- Ров мы с вами перешли, и появилась у меня подсказка, где искать задание.

*«Подсказку от меня не дожждётся, пока не назовёте мне правила питания»*

Дети называют правила питания.

- А вот и подсказка опять у меня в кармане. Не могу только понять, как они там появляются?

*«Задание от меня вот такое – распределите продукты питания на вредные и полезные, а если вы всё сделаете правильно, у вас появится ключ»*

Дети самостоятельно делают задание. На один лист наклеить картинки с полезными продуктами питания, на другой – вредные продукты питания.

- Смотрите, дети, у меня появился в кармане ключ и записка от Простуды. Вот что она пишет.

*«Ой-ой-ой. Вы справились со всеми моими заданиями, какие же вы умные и смелые. Придётся мне прийти к вам в следующий раз и тогда уже задания будут сложнее. Я не прощаюсь с вами. Ваша Королева Простуда»*

- Вот мы собрали ключи и теперь сможем открыть мой чемоданчик.

Открываем чемоданчик, а там ничего нет.

- Ничего в нём нет, я, наверное, забыл положить здоровье в него. Но это дело поправимое. Ребята, как вы думаете, без чего мы не сможем быть здоровыми и будем болеть. (ответы детей)

- Конечно, же, без хорошего настроения, без друзей мы тоже будем болеть. И поэтому мы чемоданчик наполним добрыми пожеланиями.

Дети по очереди опускают смайлики с пожеланиями в чемоданчик доктора Неболейкина.

- Спасибо, ребята, за ваши пожелания, мне уже пора уходить от вас, вы все здоровые и сильные, а меня ждут уже в другом д/с. До свидания!