«День здоровья»

Квест –игра для детей среднего возраста

Цель: воспитывать любовь к ЗОЖ.

Задачи:

1. Учить работать в команде;
2. Развивать силу, ловкость, сообразительность;
3. Закреплять знания об основных элементах ЗОЖ.

Материалы: музыкальное сопровождение на каждой станции, карточки «Лимончики» и «Апельсинчики», маршрутные листы, Станции с атрибутами: «Баба Яга», «Мишка», «Грибок-лесовик», «Лисичка»; подготовить героев: «Доктор», заяц Крош, яблоки.

Ход игры:

**Вед:** Добрый день мальчики и девочки, мамы и папы, гости и друзья! Сегодня 7 апреля – Всемирный День здоровья! Поэтому, мы с вами, как самые здоровые, сильные и спортивные будем веселиться, играть, состязаться и проведем время в очень активной форме –в форме КВЕСТА! Хотите?

(музыка доктора)

**Доктор:** Так-так-так! Здравствуйте ребята и уважаемые гости! А куда это вы без меня собрались? А кто это вам сказал, что вы самые спортивные, веселые и здоровые…а…? Я как доктор, категорически запрещаю вам участвовать в данном мероприятии!

**Вед:** да что вы доктор! У нас все в порядке- спасибо зарядке! Наши ребята закаляются, ходят на физкультуру, правильно питаются и много играют на свежем воздухе! Посмотрите, какие они веселые!

**Доктор:** ой, и вправду веселые! Это хорошо! Смех ребята — это тоже здоровье! А вот какие вы спортивные и здоровые мне нужно проверить!

Вед: конечно! Смотрите! Приглашаю всех участников на нашу спортивную разминку!

(разминка)

**Доктор:** да, действительно спортивные и активные! Я как доктор, допускаю вас до участия в квесте!

**Вед:** Ребята, сейчас я предлагаю вам разделиться на две команды. Для этого вам необходимо вытянуть карточку, на которой изображены лимончики и апельсинчики. Тот, кто вытянет картинку с лимоном пойдет в команду «лимончиков». Тот, кто вытянет картинку с апельсинчиком, соответственно пойдет в команду «апельсинчики». Каждой команде будет выдан маршрутный лист, на котором будет обозначен ваш маршрут и задания. На каждом этапе, по окончании задания вам будут выдаваться карточки, их нужно собрать, не потерять. Команды сформированы, прослушайте задание. Ваша задача как можно быстрее пройти свой маршрут и вернуться к нам. Кто первый справиться с заданием -того ожидает сюрприз! Вы готовы! Тогда вперед!

**Станции**

**Грибок-боровичок:**

Здравствуйте ребята! Я грибок-боровичок! В лесу живу -здоровый образ жизни веду. А вы в детском саду зарядку делаете? А физкультурой занимаетесь? А водичкой умываетесь? Молодцы! Давайте поиграем.

Если вредно говорим – вредно, и наоборот, полезно – говорим – полезно!

* Читать лежа.
* Смотреть на яркий свет.
* Умываться по утрам.
* Смотреть близко телевизор.
* Долго сидеть за компьютером.
* Употреблять в пищу морковь, лук.
* Тереть глаза грязными руками.
* Заниматься физкультурой.
* Вести здоровый образ жизни

Молодцы! А вот скажите мне, чем полезна для здоровья:

Вода

Морковка

Березка

Подорожник

Молодцы! Получите картинку и спешите дальше.

**Баба Яга:**

Здравствуйте мои хорошие! Я так рада видеть вас. Я- Баба Яга-костянная нога. Сижу скучаю, поиграть во что не знаю. А вы играть любите? Вижу, что любите! Давайте поиграем в игру «Вредно-полезно». Я вам показываю картинку с едой, если она полезная складываем в корзинку, если она вредная в ведерко. Готовы?

Молодцы ребята! А я еще одну игру знаю, про меня. Вставайте в круг, а я встану в серединку. Идем по кругу проговаривая и показывая.

«Бабка Ежка костяная ножка

С печки упала, ножку сломала (показывают)

Вышла на улицу -напугала курицу, (показывают)

Прибежала в детский сад- рассмешила всех ребят(показывают)

Б.Яга: «Ах вы смеяться, на до мною потешаться! Если только захочу..вас в «лягушек» превращу. (дети приседают и прыгают как лягушки). Игра 2 раза (лягушки, птички).

 **Б Яга:** Молодцы! Заслужили картинку. Спешите дальше.

**Мишка:**

Здравствуйте ребята! Узнали вы меня?

Я мишка косолапый –а вы мои друзья!

Я очень рад, что вы пришли ко мне поиграть. Я для вас очень интересную игру приготовил. Вот вы знаете, что я в лесу самый сильный и здоровый? Это потому, что я мед и ягоды люблю. Они полезные. А еще я много хожу и ползаю. А вы умеете? Сейчас и проверим.

Игра «Пролезть через обручи».

Молодцы ребята! Держите свою картинку и бегите дальше. Удачи!

**Лисичка:**

Здравствуйте ребята! Я лисичка сестричка. Под мосточком сижу, вас жду! Знаете, какая я ловкая, да прыткая?! Это все потому, что я все тропки и следочки знаю. И знаю, как по ним быстро добраться…вот, так и тренируюсь. А хотите я и вас научу? Посмотрите на мою дорожку…чьи это следочки, как вы думаете? Следочки идут и на лево и на право, и вообще задом наперед…А вы так сможете? Давайте проверим. Только вам я дам ваши –детские следочки. Готовы? Тогда вперед!

Игра «Следочки»

Молодцы ребята! Держите свою картинку и бегите дальше. Удачи!

**Вед:** вот и встретились наши команды! По итогам прохождения у вас должно быть 5 карточек. Прошу каждую команду соединить карточки в пазл и сказать, кто у вас на картинке? …Конечно же самый спортивный и активный заяц- КРОШ!!! Встречайте!

(музыка, выход Кроша!)

**Крош:** Привет друзья! Я так рад встречи с вами! Я прихожу только к тем ребятам, кто любит спорт и ЗОЖ. Вы сегодня были очень активные, веселые и спортивные! За это, я хочу подарить вам корзинку витаминов! (яблоки).

**Вед:** Давайте все вместе, скажем Крошу его любимые слова: «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!» УРАААА.

А сейчас, я приглашаю всех сделать фото на память!

(дискотека)