****

**Цель**: закрепление двигательных навыков и знаний о здоровом образе жизни.
**Задачи:**
- формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании как основы здоровья;
- содействовать гармоничному развитию детей;
- воспитывать у детей ценностного отношения к здоровью;
- развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.
**Место проведения**: территория ДОУ.
**Маршрут движения:** спортивная площадка, территория ДОУ
**Оборудование**: карта маршрута, конверты с заданиями и частями ключа здоровья, 2 корзины, обручи 10 шт., полезные и вредные продукты питания (муляжи), 2 ежа, кольца для метания, дорожка здоровья, палатка, коврики.

**Ход квест-игры**

Спортивная площадка украшена воздушными шарами, играет музыка, дети заходят на площадку и строятся в круг.
**В.** - 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. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать секреты здоровья.
На площадку заходит **Здоровячок:**
**Здоровячок** - Здравствуйте, ребята! Я услышал, что вы собираетесь на поиски ключа здоровья. А ведь нужно знать, где и что искать. Поэтому я принес вам карту с маршрутом, по которому нужно идти. Выполняя задания, вы сможете найти ключ здоровья. Я пойду с вами и буду помогать.
**В:** - Спасибо, Здоровячок. Предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.
1. Разминка «Если нравится тебе, то делай так».
В. - Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.
**2. Ходьба по тропе здоровья:**
- по пенькам;
- по камешка;
- по песку;
- по деревянным палочкам;

- по гальке;
- по пенькам.
- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.
3. Бег по краю площадки.
4.Ходьба в спокойном темпе.
**В.:** - Ребята, вот мы и нашли с вами 1й конверт, в нем находится часть от ключа здоровья. Посмотрим, что на ней изображено (зарядка).
В чем же, состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)
- Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.
(все идут на огород)
**Здоровячок**: - Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?
Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)
- А ват и конверт с заданием для вас.
**5. Эстафета «Разбери полезные и вредные продукты питания».**
**Здоровячок:** - молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).
Инструктор ФК: в фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.
- А мы отправляемся дальше по маршруту!
(Приходят на спортивную площадку)
**В.**: - дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? (занятия физкультурой)
- А вот и конверт со следующим заданием для вас.
6. Эстафета «Попади в цель». Нужно набросить кольца на иголки ежу.
7. Прыжки из обруча в обруч на 2х ногах.
Инструктор ФК: - молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще одну часть ключа здоровья. Что же на этой части изображено? (занятия физкультурой).
(Дети двигаются по карте к следующему пункту)
**Здоровячок:** - Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотри, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать. (достает из конверта вопросы и читает их детям).
• Что нужно делать, после пробуждения от сна? (умываться, чистить зубы)
• Чем занимаются дети по утрам? (зарядкой)
• Когда нужно мыть руки? (перед едой, после прогулки, по мере загрязнения)
• Обязательно ли детям спать днем?
• Когда нужно гулять на свежем воздухе?
• Можно ли детям поздно ложиться спать?
**Здоровячок:** - вы умницы! Вот вам следующая часть ключа здоровья. Что же это? (соблюдение режима дня)
**В**: - Вот мы и пришли по нашей карте к последнему нашему пункту назначения Уголку природы. Предлагаю всем сесть на коврики и отдохнуть после дальней дороги.
**8. Релаксация.** Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу. Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру. Возможно, вы услышите еще какие-то звуки… Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули?
**9. Массаж лица «Умывалочка»**
Умыли котята глаза и носы,
И щечки и лобики, даже усы.
И доброе слово друг дружке
Мяукали в чистые ушки.
**10. Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»**
Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный : «А-а-ах».
- В чем же состоит последняя часть ключа здоровья? (отдых на природе)

**В:** - Ребята, мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте соберем ключ и вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья ( зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе.
**Здоровячок:** - ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.
**В:** - спасибо тебе, Здоровячок, за помощь. Нам пора возвращаться в детский сад.
**Здоровячок:** - занимайтесь, дети, физкультурой и будьте здоровы! До свидания!