**Квест-игра для детей старшей и подготовительной к школе группы**

**«Путешествие в страну ЗОЖ»**

**Цель:** сформировать у детей представление о здоровом образе жизни;

закрепить знания об основных составляющих здоровья,

вызвать желание заниматься физической культурой.

**Задачи:**  
- закрепить, ранее полученные знания;  
- обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений;  
- создать положительный эмоциональный настрой, желание быть здоровым.

**Ход игры:**

*В группе*

**Ведущий.**Здравствуйте, ребята! Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:**Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий.**А что такое здоровье? А что такое ЗОЖ?

**Дети:** Это сила, красота, ловкость, чистота, гибкость, хорошее настроение.

**Ведущий.**Сегодня мне пришло письмо от Короля страны ЗОЖ (зачитывает письмо) и он хочет пригласить вас в страну ЗОЖ. Вы согласны? А в письме есть карта, на которой обозначен ваш путь, идти надо по стрелкам.

**Ведущий.**

Чтобы были вы красивы.  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело!  
Чтобы громче пелись песни.  
Жить, чтоб было интересней!  
Нужно сильным быть, здоровым.  
Эти истины не новы.  
Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране.  
Где живёт здоровье ваше.  
Все ли знают?  
Дружно скажем…

**Дети:** «Да!»

**Ведущий.**Тогда мы отправляемся в путь.

*Дети встают друг за другом и идут в зал.*

**Незнайка**:

Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ты в больницу не ходи,  
Лучше закаляйся и спортом занимайся!

1 задание:  
Полоса препятствий (пробежать змейкой между конусами, проползти под дугами, пройти по дорожке, прыжки через обручи).

Незнайка открывает первое правило страны ЗОЖ: «Здоровье это – здоровое тело!».

*Дети с ведущим благодарят Незнайку и отправляются в путь по стрелкам. Попадают в медицинский кабинет. Их встречает доктор Пилюлькин.*

2 задание:

**Доктор Пилюлькин:**

Предлагаю сыграть всем в игру «Да» или «Нет».

Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем задании вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и хлопать в ладоши, а если не полезная – отвечать «Нет» и топать ногами.

Игра «Да или нет»:

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

Доктор Пилюлькин открывает второе правило страны ЗОЖ: «Здоровье это – правильное питание!».

*Дети с ведущим благодарят доктора Пилюлькина и отправляются в путь по стрелкам.* *Попадают в игровую комнату. Их встречает Волшебник.*

3 задание:

**Волшебник:** Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным?

**Дети:** да.

**Волшебник:** Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья.

*Детям загадываются загадки.*

1. Ты кругла, вкусна, красива

Ты сочна, ну просто диво!

Борщ, свекольник, винегрет..

Без тебя уж не обед..

Ты во всем нам помогла..

А зовут тебя **…(Свекла)**

1. Как на нашей грядке  
   Выросли загадки  
   Сочные да крупные,  
   Вот такие круглые.  
   Летом зеленеют,  
   К осени краснеют. **(Помидоры)**
2. Сидит дед, во сто шуб одет,  
   Кто его раздевает,  
   Тот слезы проливает. **(Лук)**
3. Круглое , румяное,  
   Я расту на ветке.  
   Любят меня взрослые,  
   И маленькие детки. **(Яблоко)**
4. С королевой овощей познакомься поскорее

На столе не будет пусто, если выросла **(Капуста)**

1. Ее тянут бабка с внучкой,  
   Кошка, дед и мышка с Жучкой.  **(Репка)**
2. Бусы красные висят,  
   Из кустов на нас глядят,  
   Очень любят бусы эти  
   Дети, птицы и медведи. **(Малина)**
3. Красна девица  
   Сидит в темнице,  
   А коса на улице. **(Морковь)**
4. На жарком солнышке подсох,  
   И рвется из стручков . **(Горох)**

**Волшебник:**Молодцы. Справились с заданием.

Открою Вам третье правило страны ЗОЖ: «Здоровье это - развитие ума!».

*Дети с ведущим и Волшебником отправляются в путь по стрелкам. Попадают в группу.*

4 задание:

**Волшебник:**

Кто из вас ребята знает.  
Что закалке помогает  
И полезно нам всегда?

**Дети:**Солнце, воздух и вода!

*«Собери солнышко». Дети собирают картинку солнца(разрезанная картинка, по принципу пазла)*

**Волшебник:**Чтоб здоровым, крепким быть  
Будем с солнышком дружить.  
Вот вам четвертое правило страны ЗОЖ: «Здоровье это – доброе сердце!».

Вот и добрались до страны ЗОЖ. Путешественников встретил  сам Король страны ЗОЖ.

Она  даровала всем детям почетное звание  «Житель страны ЗОЖ» и просила всегда помнить четыре Великих Правила страны ЗОЖ.

 Первое правило страны ЗОЖ гласит:

«Здоровье - это здоровое тело!»

 Второе правило страны ЗОЖ:

«Здоровье - это правильное питание!»

Третье правило страны ЗОЖ:

«Здоровье - это развитие ума!»

Четвёртое правило страны ЗОЖ:

«Здоровье - это доброе сердце!»

Живите по этим правилам, и вы всегда будете здоровы!