**Игра - квест «Лучики здоровья»**

Цель: Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Задачи: Учить детей понимать и осознавать понятие здоровый человек; уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах. Развивать у детей умение обосновывать свои ответы на основе ранее приобретенных знаний; учить логически мыслить, усовершенствовать связную речь.

Оборудование: модель солнца, предметы гигиены (мыло, расческа, полотенце, зубная щетка), сюжетные картинки с изображением режимных моментов, корзина с муляжами продуктов питания.

Воспитатель: В одной стране жил счастливый, сияющий мальчик, его звали Неболейка. Потому что он был здоровым и никогда не болел. В той стране жил Бармалей, ему не нравился этот мальчик. Он решил отобрать у него здоровье и спрятать. Так и живет мальчик Неболейка, пытаясь найти свое здоровье. - А что значит быть здоровым? (ответы детей). А какой был мальчик? (ответы) А что еще сияет ярко? (ответы) Правильно, солнышко! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Посмотрите вот оно. Какое оно? (грустное) Почему, как вы думаете? (у него нет лучиков). Нам нужно найти лучики и тогда здоровье вернется мальчику. Но не так просто найти и собрать все лучики, на пути нас ждут препятствия, которые мы должны преодолеть. Вы согласны? Тогда отправляемся в путь. На пути встречается мешочек. Д/и «Мешочек гигиены»

- Ребята, чтобы узнать, что там лежит - нужно отгадать загадки. Дети отгадывают загадки о предметах гигиены. Угадав отгадку, дети на ощупь находят предмет в мешочке, и рассказывают об их назначении.

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

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

Мягкое, пушистое, беленькое, чистое.  
В душ его возьму с собой  
Буду чистый и сухой. (полотенце)

Как ты выглядишь красиво! Симпатично, очень мило,  
Аккуратная причёска, помогла тебе… (расческа)

Костяная спинка,  жесткая щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно служит. (зубная щетка)

— Молодцы, все загадки отгадали, рассказали, для чего предназначены эти предметы гигиены и за это получаете первый лучик — лучик гигиены.

- Первый лучик найден. Продолжаем поиски. На пути муляжи носа, глаза, уха.

Д/и «Режимная цепочка» — дети раскладывают в определенной последовательности сюжетные картинки с изображением режимных моментов, объясняют важность того или иного процесса (пробуждение-умывание-зарядка- завтрак-занятия-прогулка на свежем воздухе-обед-дневной сон-полдник-прогулка-игры-подготовка ко сну-сон). Дети получают второй лучик под названием «Режим дня».

**Физминутка.**   
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)  
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)  
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)  
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)  
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)  
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)  
Вывод: кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается.

Дети получают третий лучик — спортивный.

Дети идут дальше и попадают на поляну полезных и вредных продуктов.

Д/и «Полезные и вредные продукты» . Дети отбирают муляжи полезных продуктов, и складывают в корзину. Сладости, чипсы, жвачки оставляют.

Дети обосновывают свой выбор и получают четвертый лучик — лучик правильного питания.

Игра «Дождь» — дети становятся в круг и кладут руки на плечи друг другу.

— Пусть ваши пальчики будут капельками дождя, их очень много, они падают с неба (дети нежно стучат пальчиками по плечам соседа). Вот дождь становится сильней (быстрее стучат). Начался ливень (дети стучат ладошками). Если вы прислушаетесь, то услышите шум дождя. Дождь заканчивается (стучат тише). Дождь совсем перестал.

— Дети, вам понравилось закаливаться? Какие виды закаливания вы еще знаете? Для чего необходимо заниматься закаливанием?

Дети получают пятый лучик — лучик закаливания.

— Ребята, внимательно посмотрите друг на друга. Глазки у всех сверкают, на лицах добрые улыбки. Почему вы все улыбаетесь? Какое у вас настроение? Мы проделали с вами большой путь, выполнили столько заданий и нисколько не устали, потому что

соблюдаем

- режим дня

-правильно питаемся

-заботимся о своем здоровье, теле

-делаем зарядку, занимаемся спортом

-закаливаемся

— Все это создает нам хорошее настроение.

— Если вдруг случится, что у вас плохое настроение, вспомните про лучики здоровья, и оно обязательно к вам вернется.

— Посмотрите, солнышко тоже заулыбалось, радуется за вас, потому что вы нашли все лучики и вернули мальчику здоровье.