**Квест**

**«Соберём цветок Здоровья»**

**(старший возраст)**

**Цель:** Создание мотивационных условий формирования у детей интереса к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- Воспитание у детей самостоятельности, смелости, доброжелательности и волевых качеств в достижении результата.

- Создание радостного настроения детей во время праздника.

**Ход праздника:**   
Дети собираются в музыкальном зале, звучит веселая музыка, на экране слайды с картинками на тему здоровья.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Приветствую Вас на нашем празднике. Сегодня все вокруг улыбаются, звонко смеются, ведь сегодня в нашем детском саду Праздник Здоровья! Приглашаю Вас отправиться в путешествие в волшебную страну Здоровья , вспомнить, что нужно делать, какие правила соблюдать, чтобы всегда оставаться здоровым и жизнерадостным? Готовы оправиться в путешествие? (да)

Путь предстоит нам нелегкий! Предлагаю начать путешествие на поезде дружбы. Становитесь друг за другом, поехали! (под музыку дети идут, держась за талии друг друга), а теперь летим на самолетах (имитируют движения «полета»), а теперь - плывём по морю на корабле (имитируют движения), а теперь пешком через «болото»…, а теперь по «пустыне»…Стоп! Приехали! Присаживайтесь на стулья, слышите? К нам, кажется, гость идет !? (звучит грустная музыка, входит Фея Здоровья со стебельком в руках)

**Фея:** Здравствуйте, ребята! (вздыхает)

**Ведущий:** Здравствуйте! Кто Вы? И почему так грустите?

**Фея:** Я- Фея Здоровья. В моём волшебном саду произошла беда. Мой главный цветок Здоровья потерял свои лепестки, когда подул сильный ветер. А без него в моей стране не может быть радости! Скоро всё живое в моём саду заболеет и погибнет. Не знаю теперь, что мне делать, как отыскать заветные лепестки цветка Здоровья!?

Ведущий: Не переживай, Фея Здоровья! Мы с ребятами тебе поможем найти лепестки твоего волшебного цветочка! Правда, ребята? (да)

Мы знаем много правил здорового образа жизни и сегодня тебе это расскажем и покажем! Может быть и новые лепесточки у твоего цветочка вырастут!!!!

**Фея:** Давайте, попробуем!? Скажите мне, ребята, а знаете ли вы правила здоровья? Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)  
А кто знает, какую пользу приносит нам утренняя гимнастика?(ответы детей)

**Ведущий:** Утренняя гимнастика- прогоняет сон, дарит нам с самого утра бодрое настроение и закаляет наше здоровье!

Зарядка-всем полезна,

Зарядка- всем нужна,

От лени и болезней спасает нас она!

**Фея:** Какие вы молодцы! А хотите узнать, что может случиться, если не делать утреннюю гимнастику? (да)

Тогда, внимание, на экран! (просмотр мультфильма «Смешарики -Утренняя гимнастика» на проекторе) (F:\Smeshariki.Azbuka.zdorovya.(7.seriya.iz.8).Komu.nuzhna.zaryadka.2009.XviD.DVDRip.hsitra.avi)

**Ведущий:** Нет, Фея Здоровья, наши ребята любят зарядку и каждый день с удовольствием ее делают! Давайте, покажем Фее Здоровья, как мы умеем делать зарядку. Становитесь все в большой круг (делают музыкальную зарядку «Зверобика»)

**Фея:** Ребята, смотрите! Мы с вами поговорили о зарядке и у моего волшебного цветочка вырос первый лепесточек! Какие вы молодцы! А давайте, еще вспомним, что нам помогает сохранять здоровье? (ответы детей)

**Ведущий:** Чтобы быть здоровыми, нужно есть побольше витаминов! Это тоже очень важное правило сохранения здоровья! И сейчас ребята из старшей группы «Незабудка» покажут нам сценку про пользу Витаминов.

( см.приложение1)

**Фея:** Ребята, смотрите, еще один лепесточек вырос у моего цветочка! Это значит, не зря мы поговорили о пользе витаминов для Здоровья!

**Ведущий:** Знаешь, Фея Здоровья! Мы думаем, что занятия физкультурой и спортом - тоже очень важные составляющие нашего здоровья!

**Фея:** А ваши ребята тоже занимаются физкультурой и спортом? (да) Тогда они с лёгкостью должны пройти мою полосу препятствий.

**Ведущий:** Ребята, давайте разомнемся и пройдем полосу препятствий? (полоса препятствий - «туннель», подтягивание на скамейке двумя руками с продвижением вперед, прыжки из обруча в обруч)

**Ведущий:**А еще, Фея Здоровья, наши девочки могут показать весёлый спортивный танец, давайте все вместе посмотрим на наших спортсменок! ( спортивный танец)

**Фея:** У моего цветочка вырос еще один лепесточек! Посмотрите! Действительно, физкультура и спорт -очень важны для сохранения здоровья!

**Ведущий:** А как же хорошее настроение? Разве оно не должно быть у любого здорового человека? (должно)

Давайте повеселимся и поиграем в игру «Да и Нет» Я называю вам слова, а вы должны определить, имеет ли это слово отношение к Здоровью?

Очень быстро отвечайте

И смотрите не зевайте

Называю я предмет

Он подходит или нет

Если «да»- в ладоши хлопни!

Если «нет»- ногами топни!

(микроб, витамины, болезнь, ангина, яблоко, насморк, чай, малина, кашель, боль, апельсин, физкультура, зарядка, грязь )

**Фея:** Смотрите! Все слова правильно отгадали, еще один лепесток вырос у моего волшебного цветочка! Осталось нам с вами вспомнить еще одно «золотое» правило здоровья! Что же это может быть? (ответы детей)

**Ведущий:** А может быть это Закаливание? Чтобы быть здоровым, нужно закаляться! Наши дети в детском саду тоже закаляются: Они моют ручки прохладной водой, посещают бассейн, растираются после сна массажной рукавичкой, много гуляют на свежем воздухе!

**Фея:** И воды холодной не боятся? (нет ) А давайте, мы это проверим? Предлагаю прямо сейчас позакаляться с кусочками моего волшебного льда. (дети берут льдинку в руки, перекладывают из ладони в ладонь и затем согревают руки в тазике с горячей водой)

**Фея:** Смотрите, ребята, пока происходило закаливание, вырос последний лепесточек у цветка Здоровья! Спасибо большое, вам, ребята! Теперь снова в моей стране все будут счастливы, веселы и здоровы!

А в благодарность, я хочу подарить вам сладости и полезный витаминный сок! (дарит угощенье)

Пусть праздник Здоровья запомнится

Пусть болезни пройдут стороной!

Пусть все ваши желанья исполнятся

А физкультура станет родной!

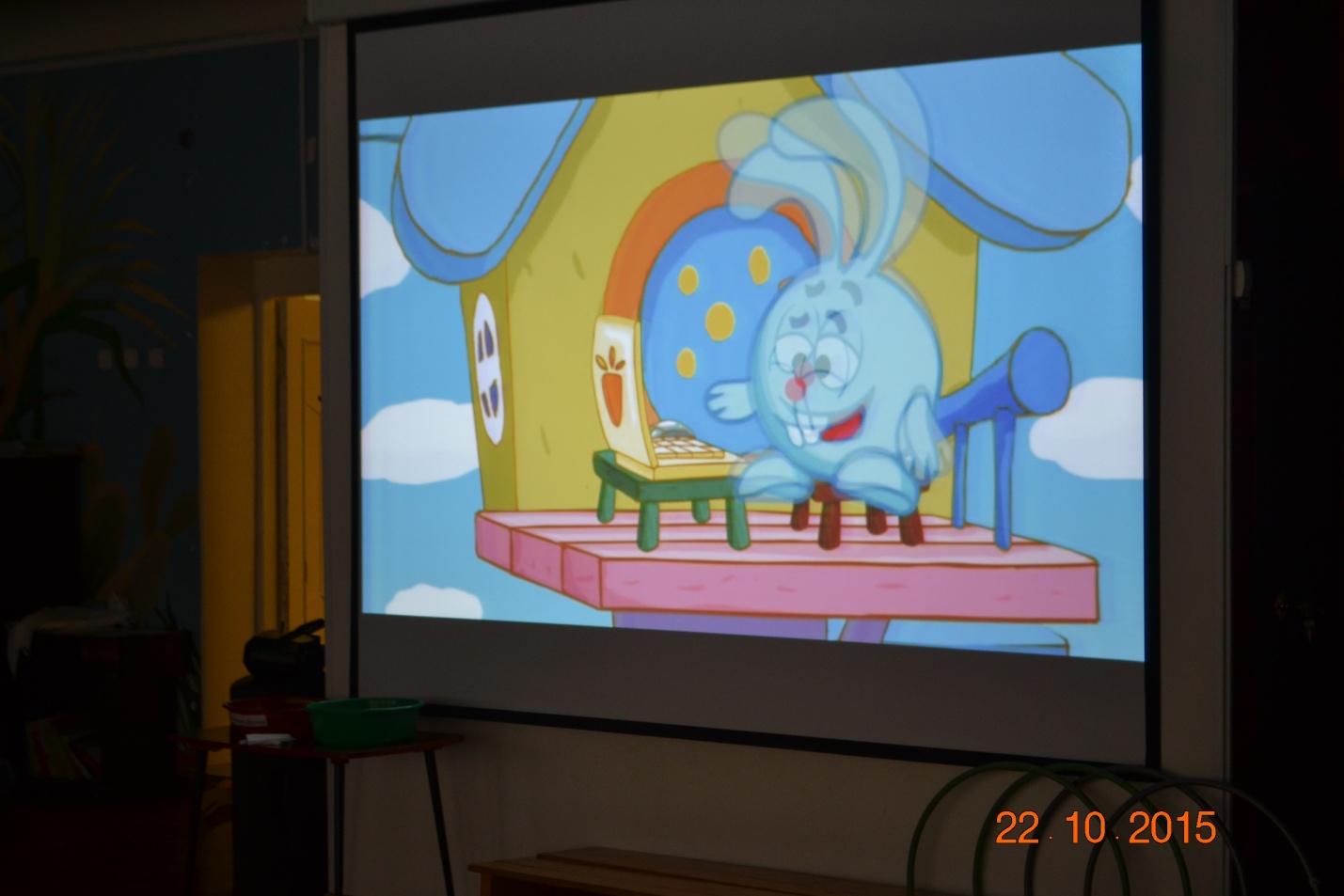
До свидания, ребята! Будьте здоровы!

**Ведущий**: До свидания, Фея Здоровья! Спасибо тебе!

(звучит веселая музыка, слайды на экране, Фея прощается с ребятами)

**Приложение 1**  
**Сценка про витамины в стихах**

*Ребенок- Витамин А*  
  
Помни истину простую-  
Лучше видит только тот.  
Кто жует морковь сырую  
Или пьёт морковный сок.  
  
*Ребенок- Витамин В*  
  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
Черный хлеб полезен нам-  
И не только по утрам.  
  
*Ребенок -Витамин С*  
  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины.  
Ну, а лучше есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
  
*Ребенок- Витамин Д*  
  
Рыбий жир всего полезней!  
Хоть противный - надо пить.  
Он спасает от болезней.  
Без болезней - лучше жить!  
  
*Ребенок:*  
  
Никогда не унываю  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины. А В С

  
****

****

****

****

****

****

****

****

****