**Квест – игра для детей старшего дошкольного возраста и их родителей по здоровьесбережению «Секреты здоровья».**

**Выполнила:**

**Леонова Елена Викторовна, воспитатель**

**Цель**: приобщение детей к здоровому образу жизни

**Задачи:**

1. Расширять представления о способах заботы о своем здоровье.

2. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены.

3. Способствовать развитию двигательной активности.

**Место проведения:** квартира (дом).

**Форма проведения:** развлечение.

**Участники**: дети и родители.

**Продолжительность:** 30-40мин

**Ход квест-игры:**

Уважаемые родители, вашему вниманию предлагаются задания, которые можно выполнять с помощью мобильного телефона, считывая QR-код.

Сегодня вы со своим ребенком поиграете в квест – игру, которая называется «Секреты здоровья». Квест – это непростая, но очень интересная игра, она потребует от вас внимания, ловкости и смекалки. Предлагаю вам отправиться в путешествие по своей квартире (или дому) и выяснить все ли у вас есть для поддержания здоровья. Вы будете передвигаться по комнатам, для прохождения всех заданий вам понадобиться мобильный телефон и программа для считывания QR-кодов.

1. **Двигательная разминка «Веселая зарядка» (зал)**

**Задание:** сделать зарядку



1. **«Найди что загадано» (место, где хранятся игрушки вашего ребенка).**

**Задание:** необходимо отгадать загадки и найти игрушку – отгадку (если такая у вас в квартире (доме) имеется). Ответы на загадки можно посмотреть, считав QR-код с помощью мобильного телефона.

|  |  |
| --- | --- |
|  Бегу при помощи двух ног,Пока сидит на мне ездок.Мои рога в его руках,А быстрота в его ногах.Устойчив я лишь на бегу,Стоять секунды не могу. | F:\нод здоровьесбережене\велосипед.gif |
| Кинешь в речку – не тонет, Бьешь о стенку – не стонет, Будешь оземь кидать – Станет кверху летать.  | F:\нод здоровьесбережене\мяч.gif |
| Сам пустой, Голос густой, Дробь отбивает, Шагать помогает.  | F:\нод здоровьесбережене\барабан.gif |
| Когда апрель берет свое И ручейки бегут, звеня, Я прыгаю через нее, Она – через меня.  | F:\нод здоровьесбережене\скакалка.gif |
| Эта птица – не синица,Не орёл и не баклан.Эта маленькая птица.Называется …  | *F:\нод здоровьесбережене\волан.gif* |
|  Силачом я стать хочу.Прихожу я к силачу:«Расскажите вот о чём-Как вы стали силачом?»Улыбнулся он в ответ:«Очень просто. Много летЕжедневно, встав с постели,Поднимаю я …  | *F:\нод здоровьесбережене\гантели.gif* |
|  Я смотрю - у чемпионаШтанга весом в четверть тонны.Я хочу таким же стать,Чтоб сестренку защищать!Буду я теперь в квартиреПоднимать большие….  | *F:\нод здоровьесбережене\гири.gif* |
| Бывают гоночные,Бывают фигурные.Одни – прямые,Другие с зазубриной. | F:\нод здоровьесбережене\коньки.gif |
| Я его кручу рукой,И на шеи и ногой,И на талии кручу,И ронять я не хочу. | F:\нод здоровьесбережене\обруч.gif |
| Все препятствия объеду,Всех на свете обгоню.На ноги я их одену —И лечу, лечу, лечу! | F:\нод здоровьесбережене\ролики.gif |

1. **«Разбери полезные и вредные продукты питания» (кухня)**

Карлсон купил в магазине целую тележку продуктов. Все ли продукты полезны для здоровья?

**Задание:** Выбрать какие продукты являются вредными, а какие полезными.

QR-код картинки полезной и вредной пищи.

 

1. **«Помоги Айболиту», используя домашнюю аптечку**

Прочитать с ребенком сказку К. Чуковского «Айболит».

Задать вопросы: где лечил животных Айболит? Кто приходил к нему лечиться? Кого укусила оса? Как помочь лисе? Что случилось с Барбосом? Как ему помочь? И т.д.



**Задания:**

- Как вылечить Зайчика, если у него температура?

- Как нужно обработать и перебинтовать рану Мишке?

-Что делать, если мама заболела? Как себя вести?

1. **«В королевстве чистоты» (ванная комната)**

*Вам понадобится «волшебный мешочек» или «волшебная коробочка»*

**Задание:** Чтобы узнать, что лежит в «волшебном мешочке» необходимо поочереди доставать предмет из мешочка и называть что это и для чего нужно.

*(предметы из волшебного мешочка: мыло, полотенце, зубная паста, шампунь, зубная щётка, ножницы, носовой платок, расческа, влажные салфетки, ватные палочки, порошок, зеркало, мочалка, носовой платок).*

После выполнения предложить ребенку посмотреть познавательный мультфильм о гигиене и обсудить все ли он правильно делает.



1. **«Виды спорта».**

**Задание:** собрать картинку-пазл и назвать вид спорта.

 

  

1. **«Оденься по сезону» (шкаф с вещами).**

**Задание**: предложить ребенку выбрать вещи по сезонам: для мамы – летние, для папы – весенние (осенние), для себя – зимние.

Ребенок выбирает вещи, рассказывает в какой последовательности их нужно надевать и объясняет почему выбрал именно эти вещи.

  

1. Рассказать ребенку о то, что «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Без воды человек не может прожить и дня, так как организм может обезвожиться. Люди дышат кислородом, который находится в воздухе. Солнце дает энергию. При помощи солнца, воды и воздуха человек укрепляет свое здоровье и закаляется.

Задание: в завершении нашего квеста предлагаем совершить прогулку вместе с родителями на свежем воздухе.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!!!