**Открытое занятие по программе «Час здоровья» Тема: Квест «Где прячется здоровье?**

**Вид квеста:**краткосрочный с сюжетом. **Задание для квеста:** поиск «здоровья».

**Участники:**дети групп старшего дошкольного возраста, педагоги.

**Цель:**формирование установки на здоровый образ жизни через совместную игровую деятельность детей и взрослых. **Задачи:** закреплять знания о здоровом образе жизни, развивать познавательный интерес, творческую активность детей, способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека, формировать у детей навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

**Действующие лица:**координаторы квеста – ведущий; Доктор, Спортсмен, Повар, Лень. **Оборудование и материалы (общие) :**Музыкальный центр; аудиозаписи «Солнечный денёк» и «Спортивный марш»; указатели станций с номером и соответствующей картинкой (гигиена, спорт, питание, отдых) – 4 шт.; ленты зеленого и синего цвета – по количеству участников; мешочек; разрезанное на четыре части «сердце» с изображенными на нем составляющими здорового образа жизни, разложенное по конвертам – 2 комплекта; маршрутный лист – карточка с картинками, изображающими станцию и стрелочками указывающими последовательность их прохождения – 2 шт.

**Ход квеста**

**1. Организационный момент**

Дети строятся в спортивном зале. Звучит «Спортивный марш», появляются ведущий.

**Ведущий:** Добрый день, ребята! Я думаю, не для кого не секрет, что, говоря здравствуйте, мы желаем друг другу здоровья. И не спроста мы это делаем, ведь здоровье – это самое ценное что есть у человека. Нет здоровья и радость не в радость. Я хочу рассказать всем присутствующим

**«Сказка о злом Вирусе»** Давным-давно, когда на нашей земле еще жили принцы с принцессами, злые колдуны и смелые богатыри случилась эта история. В большой, темной и холодной пещере поселился злой колдун Вирус. Не любил он ничего живого. Где бы он не появлялся, сразу все живое вокруг погибало: растения засыхали, животные, насекомые, птицы начинали болеть и умирали. От этого колдун становился еще сильней. Не было от него и людям покоя. Страшные, неизвестные болезни одолевали их. И никто не мог победить злого колдуна, ни бесстрашные рыцари, ни смелые воины. Пошли люди к Ивану-богатырю просить помощи. И стал Иван-богатырь сражаться с Вирусом. Три дня и три ночи они дрались. Наконец Иван-богатырь победил. Чтобы отомстить людям, Вирус, умирая, рассыпался на миллион почти невидимых маленьких, сгорбленных, агрессивных микробов – вирусов. Они расползались по всему миру, проникали в организмы взрослых, детей, животных и вызвали очень тяжелые и опасные заболевания. Многие люди и животные тяжело болели, поскольку не знали, как себя защитить, как уберечься. Это случилось в древности, но, к сожалению, эти злые вирусы очень устойчивы и живучи. Живут они и сейчас - в организме больных людей, на книгах, игрушках, посуде и других вещах, которыми пользовался больной. Со слюной больного человека микробы попадают на предметы или на землю. Когда слюна высыхает, вирусы становятся легкими как перышки, поднимаются с пылью в воздух и проникают в организм человека при дыхании. Поселяются вирусы чаще всего в легких, там им тепло и уютно. Они начинают усиленно питаться и размножаться. Эти злые вирусы желают, чтобы все заболели.Те, кто заботится о своем здоровье и всегда соблюдает правила гигиены, а в особенности, всегда моет руки, закаляется, ведет здоровый образ жизни, правильно питается могут не бояться. Ученые придумали для лечения этих страшных вирусов лекарство-прививку, которое делают врачи. Эта прививка убивает все эти полчища злых вирусов и люди перестают болеть. А дети, которые не боятся прививок, вырастают смелыми и сильными богатырями.

**Ведущий: А вы ребята заботитесь о своём здоровье? (да)** Приглашаю вас на участие в нашей квест – игре «Где прячется здоровье?».

**2. Основной этап**

**Ведущий:** Перед началом игры предлагаю вам распределиться на две команды посредством жеребьевки. Для этого каждый участник по очереди вытянет из мешочка ленточку, от цвета которой зависит, к какой команде относится играющий: синяя лента – команда «Витаминки», зеленая – «Спортсмены» (проходит жеребьевка, участники распределяются на две команды).

**Ведущий:** Для того, чтобы узнать, где же «прячется» здоровье вам необходимо пройти четыре станции, находящиеся на территории нашего детского Центра и собрать четыре конверта, каждый из которых вы получите после выполнения заданий на каждой станции. Запомните вскрывать конверты нельзя. Порядок следования команд по станциям определяется маршрутным листом (командам вручаются маршрутные листы), будьте внимательны и соблюдайте очередность прохождения станций. **Ведущий:** Но прежде, чем отправиться на поиски здоровья, предлагаю немного размяться. Проводится музыкальная разминка «Солнечный денёк»

**Ведущий:** Ну что вперед, друзья, на поиски здоровья…

**Таблица очередности прохождения командами станций**

№1Гигиен №2 Спорт №3 Питание №4 Отдых

**Станция № 1 – «Гигиена»**

Задание: дидактическая игра **«Собери картинку».** Ход игры: участники при общем взаимодействии должны собрать части картинки воедино, чтобы узнать, что на ней изображено. Сообщить название произведения, имя персонажа, краткое содержание произведения.

**Станция № 2 – «Спорт»**

Персонаж: Спортсмен. Задание: подвижная игра **«Весёлый туннель».** Ход игры: играющие каждой команды встают, друг за другом по сигналу начинают проходить туннель, пока вся команда не перейдёт вперед. Какая команда быстрее прошла туннель тот и быстрый.

**Станция № 3 – «Питание»**Персонаж: Повар

Дидактическая игра **«Подбери продукты».** Ход игры: Повар показывает картинки с изображение фруктов и овощей, уточняет у детей, есть ли в них витамины и какие?Зрение - витамин А - живет в оранжевых и красных продуктах (морковь, тыква, яблоко, перец).Кожа - витамин Е в зеленых овощах, фруктах и зелени (петрушка, киви, капуста, зеленый лук).Зубы - витамин С в кислых продуктах (лимон, апельсин, мандарин, квашеная капуста).Кости - витамин D живет в молочных продуктах (сыр, молоко, сметана, мороженое). Молодцы, вы знаете, какие продукты полезны?- А в каких продуктах больше всего витаминов?- В каком виде нужно употреблять продукты, чтобы в наш организм попало как можно больше витаминов? Да, вы правильно сказали, что больше всего витаминов в сырых овощах и фруктах.

**Станция № 4 – «Отдых»**

Персонаж: Лень, «Цветок». Лень включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком.

**3. Заключительная часть**

После того, как обе команды соберут по четыре конверта и построятся, ведущие предлагают участникам вскрыть конверты, в каждом из которых находится часть разрезанного на четыре части «сердца» с изображением фактора, влияющего на сохранение здоровья.

**Ведущий:** Все части собраны воедино. Теперь скажите, где же все-таки «прячется» здоровье»?

**Участники:** Здоровье «прячется»: в соблюдении гигиенических норм; в занятиях физкультурой и спортом; в правильном питании; в здоровом отдыхе.

 **Ведущий:** Ну, вот мы и узнали азбуку здоровья, не забывайте об этом и будьте здоровы…