**Квест-игра «Мы за здоровое питание»**

Целевая аудитория: старшая и подготовительная группы.

**Цель игры:** развивать в детях внимательное и бережное отношение к своему здоровью, путем решения заданий, совершенствовать навыки работы в команде, научить пониманию и помощи своим близким.

**Оборудование:** ленты трех цветов, жетоны, музыка для флеш-моба, материалы для станций, картинки органов человека, презентация, маршрутные листы.

**Ход мероприятия**

– Здравствуйте, уважаемые участники квеста. Настроение какое? Если вы готовы провести это время весело и с пользой, то начнём. Для того, чтобы начать нам надо разделиться на команды вам нужно взять по одной ленточке из коробочки. (Организатору нужно заранее узнать количество участников, каждый цвет ленточки приготовить в одинаковом количестве).

– Здорово! Вот мы и поделились на команды, завяжите ваши ленточки на руки, придумайте своей команде название . Итак, мы стартуем, капитаны команд берут маршрутные листы, главное условие пройти быстро, качественно и на каждой станции называть свою команду.

**Станция 1. «Мы – команда»**

**Принадлежности: карандаши.**

Команда должна выполнить задание вместе. Дети встают в круг и указательными пальцами держат карандаш, далее приседают . команда зарабатывает жетон , если при выполнении задания ни один карандаш не упадет.

**Станция 2. «Вкусно и полезно!» Презентация.**

**Принадлежности:** чипсы, яблоко, морковь, конфеты, вода, кока-кола, молоко, мандарины, каша, сыр, йогурт, сметана, шоколад, лук, чеснок, мороженное.

– Ребята, эта станция называется «Вкусно и полезно» на столе вы видите разные продукты питания. Сейчас вы соберете в один пакет все продукты, которые считаете полезными. Команда получает жетон, если за 1 минуту соберет все полезные продукты.

**Станция 3. «Мы – за ЗОЖ»**

**Принадлежности:** листочки с пословицами, разделенными на части.

Детям даются листочки с пословицами, они соединяют начало и конец пословицы. Команда зарабатывает жетон, если за 5 минут соединит правильно все пословицы. ***Без капусты щи не густы. Сей лук от семи недуг. Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.***

**Станция 4. «Самый-самый»**

**Принадлежности:** шведская стенка, муляжи овощей и фруктов.

Команда приходит в спортзал, на шведской стенке висят овощи и фрукты, дети делятся на 2 команды. Каждый участник свой команды должен добраться до верха снять овощ или фрукт и вернуться в свою команду.

**Станция 5. «Первая помощь»**

**Принадлежности:** бинт, вата, ножницы.

Дети помогали маме готовить. Вдруг Дима порезал пальчик, когда резал огурец. А Вася обжог ладошку. Окажите первую помощь пострадавшему .Одного ребенка выбирают для перевязки, и одного в роли врача. Жетон дается , если рана перевязана правильно, быстро и аккуратно.

**Станция 6. «Что? Где? Почему?»**

**Принадлежности:** презентация, рисунки органов человека (сердце, легкие, мозг, желудок) Дети за 3 минуты должны назвать , какой продукт полезен для того органа на который он похож. Жетон дается, если дети справляются вовремя.

– Все большие молодцы! Ребята, давайте подсчитаем жетоны и подведем итоги.

Награждение победителей

– Здоровье – это сила! Берегите себя!(флеш-моб, короны с рисунками овощей и фруктов)

Маршрутные листы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Команда 1 Станция 1 Станция 2 Станция 3 Станция 6 Станция 5  | Команда 2 Станция 2 Станция 3 Станция 1 Станция 5 Станция 4  | Команда 3 Станция 3 Станция 1 Станция 2 Станция 4 Станция 5  |