**Квест  игра «На поиски кристаллов сна»**

*Средняя группа*

**Цель:** сформировать у детей представления о здоровом крепком сне; закрепить основные составляющие здорового сна, вызвать желание заниматься физической культурой.

**Задачи:**

* Расширить и закрепить знания о здоровом крепком сне.
* Совершенствоватьфизические способности в совместной деятельности детей и взрослых.
* Способствовать  сближению и организованности детей группы.
* Поднять эмоциональный настрой  воспитанников.

Ход игры:

**1 этап**: способствует формированию у детей внутренней мотивации к  деятельности.

*На экране появляется ребенок зевающий, уставший*

**Ребенок**: Как же жизнью я своей не доволен, Ведь я болен, очень болен, страшно болен! Не хочу ни играть, ни гулять, А хочу лишь спать! Не нужны, мне, больше шоколад и варенье. У меня всегда плохое настроенье.

**Ведущий:** Что случилось с тобой малыш?

**Ребенок** Врачи сказали, что мой сон раскололся на мелкие кристаллы  и если я их соберу, то  смогу уснуть и видеть волшебные сны. Вы мне поможете?

**Ведущий**: Ребята, а зачем человеку сон?

**Дети**:  Для здоровья, хорошего настроения, для отдыха

**Ведущий**:  Сон, безусловно, необходим человеку для здоровья. Чтобы он был полноценным, нужно соблюдать гигиену сна, Если человек плохо спит, то у него плохое настроение, ослабление работоспособности, рассеянность

Сегодня в нашей группе будет проходить квест – игра. Это непростая, но очень

интересная  игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки. В ходе выполнения

задания вы будете получать кристаллы сна.

И если вы их все соберете, поможете малышу обрести крепкий и здоровый сон!

***2 этап:*** способствует планированию детьми их действий.

**Ведущий:** Кристаллики сна добыть не так-то просто, для этого  нужно

пройти испытания. А  поможет нам в этом карта. Вы готовы отправиться

на поиски? Я уверена, что вы  справитесь. Давайте посмотрим маршрут, который обозначен на карте. А можно и мне с Вами  поучаствовать в

поисках?

***3 этап***: способствует реализации детского замысла. **Задание 1**. **Картинка на карте «Часы»** **Ведущий**: Как вы думаете, зачем здесь часы? (ответы детей). Люди давно

пришли к выводу о том, что для хорошего самочувствия, необходимо вовремя ложиться спать.

**Игра «Тик – так – тук»**

Дети стоят врассыпную. По сигналу: «Тик!» – дети делают наклоны влево (вправо); по сигналу: «Так!» – останавливаются, а по сигналу: «Тук!» – подпрыгивают на месте. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Сигналы повторяются 5–8 раз. Последовательность сигналов должна меняться.

Самый внимательный получает кристалл с надписью «*Сон нельзя рукой потрогать, сон в подушках не ищи - закрывай глаза и спи*»

**Задание 2**. **Картинка «Прогулка»** **Ведущий:** Ребята, а что изображёно на следующей картинке? Что подсказывает нам карта? (ответы детей). Чтобы малыш смог уснуть он должен гулять. А как же нам получить кристалл сна? Молодцы! Догадались сразу, что

можно провести весёлую прогулку

**игра «Два, три»**

дети бегают (прыгают) врассыпную под музыку. На сигнал «Два!» -останавливаются и строятся парами, на сигнал «Три!»-строятся тройками.

*Получают второй кристалл* *«На прогулку выходи-свежим воздухом дыши!»*

**Задание 3.** **Картинка «Водопроводный кран, капля воды»**

**Ведущий:** Как вы думаете, зачем здесь водопроводный кран? (ответы детей). но в

кране нет воды, а нам нужно умыться, принять душ. Кристалл нам, достанется в том случае, если мы, сможем подать воду в кран. Как это сделать?

(ответы детей). Правильно нужно принести воды.

**Игра соревнование «Собери капельки»**

Дети делятся на две команды (мальчики, девочки) в ведерки приносят мячи из обруча

*Получают ещё один кристалл с надписью: «Водичка, водичка умой мое личико»*

**Задание 4. Картинка «Кроватка»**

**Ведущий**: Смотрим на карту. Почему здесь изображена кроватка? Правильно для сна нужна чистая удобная постель. Вам задание: приготовить кроватку ко сну.

**Эстафета «Застели постель»**

Дети делятся на две команды по 4 человека и стелют по очереди: матрас, простынь, подушку и одеяло.

*Получают очередной кристалл сна «Вот твоя кровать, чтобы сладко спать!».*

**Ведущий:** Что подсказывает нам карта? (ответы детей)

**Задание 5. Картинка «Колыбельная» (мама качает ребенка на руках)**

(USB с колыбельными песнями, музыкальная система)

**Ведущий**: Ребята, чтобы наш малыш хорошо засыпал, ему нужно слушать

спокойную музыку перед сном, Давайте споем ему колыбельную.

*общий флэш-моб с мягкими игрушками в руках*

**Ведущий**: Мне очень интересно посмотреть  на карте есть ещё пункты с  заданиями или мы справились со всеми? (ответы детей)

* Выходит, что все кристаллы здорового крепкого сна  собраны?
* А для чего мы их собирали?
* Вы помните,  что обозначает каждый кристалл? (ответы детей)
* Кристаллы- это правила которые нужно  выполнять, чтобы сон был крепким и здоровым!

**Ведущий:** Всё выполнено! Я просто вами горжусь! Молодцы!

**Ведущий:** Посмотрите, наш Малыш уснул! *(на экране картинка ребенок спит в кроватке).*

*Дети получают в подарок альбомы гигиены сна*

«***Соблюдай порядок - сон будет сладок»***

**Задание 6 «Путешествие в страну Снов» (рисунки детей о сне)**

**Ведущий:** Ребята, давайте приготовим сюрприз для малыша: нарисуем свой удивительный сон, свою спальню, правила сна и т.д. (*домашнее задание вместе с родителями*).

А когда он проснется, мы покажем ему Страну снов из ваших работ.

**Ведущий:** Ребята, Малыш приготовил вам подарок:

и потихоньку на носочках, чтобы не разбудить малыша, уходят из зала

**Правила сна: *Соблюдай порядок - сон будет сладок.***

|  |  |
| --- | --- |
| **плохо** | **хорошо** |
| Шумные игры перед сном | Прогулка перед сном |
| Свет, шум | Открытая форточка |
| Остросюжетный фильм | Чистая постель |
| Громкая музыка | Просторная одежда |
| Душная комната | Удобный матрас и подушка |
| Поздний плотный ужин | Рациональное питание |
| видеоигры | Спокойная музыка |