

## **Квест-игра** **«Путешествие за секретами здоровья»** **для детей старшей группы.**

**Разработала:** Василюк Инна Владимировна, воспитатель первой квалифицированной категории, МБДОУ № 27 г. Симферополь.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, сформировать у детей представление о здоровом образе жизни; закрепить основные составляющие здоровья, вызвать желание заниматься физической культурой.

**Задачи:**

- создать положительный эмоциональный настрой

**обучающие:**

- закрепить знания детей об основных составляющих элементах здоровья; формировать мотивацию и ответственность за сохранение собственного здоровья;

**развивающие:**

-развивать у детей любознательность, познавательную активность, речевые умения, творческие способности;

**воспитывающие:**

- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в команде, ответственное отношение воспитанников к своему здоровью.

**физическая**

- обогатить двигательный опыт детей, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

**Методы обучения:** словесные, наглядные.

**Форма:** игра-путешествие.

**Ход игры:**

*Игра проходит на улице.*



**Ведущий:**Здравствуйте, ребята!

Ребята если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети:** Мы желаем ему здоровья!

**Ведущий:** - Всем известно, чтобы быть здоровым, нужно вести Здоровый Образ Жизни! А что значит вести Здоровый Образ Жизни?

*Отвечают.*



**Ведущий:** Правильно!Это значит – соблюдать режим дня, правильно питаться, заниматься спортом, делать утреннюю зарядку, отказаться от вредных привычек, другими словами – Заботиться о своем Здоровье!

И сегодня я приглашаю вас в путешествие за секретами здоровья! Вам придется пройти через препятствия и поучаствовать в конкурсах, которые для вас приготовлены.В ходе путешествия вы должны собрать лучи солнца, из которых, вы узнаете законы страны Здоровья, они помогут вам быть здоровыми, умными и ловкими.

Запомните, главное не быстрота, а сплоченность вашей команды.

Поэтому не спешите быстрее пройти весь путь, а старайтесь сделать все дружно и хорошо!Ну что – вперед!



**Станция №1 - «Здравпункт».**

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие друзья, наша станция предлагает ответить на вопросы про здоровье. И для разминки – загадки!  
Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!  
ребята нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да» и поднимать руки вверх, а если не полезная – «Нет» и топать ногами.



**Игра «Да или нет»:**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда...

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?

**Ведущий:** Открываю вам секрет первого лучика страны Здоровья:

**«Здоровье – правильное питание!».**

*Под веселую музыку дети отправляются дальше.*



### **Станция №2 – «Спортивная».**

**Ведущий:** Если хочешь быть здоровым,  
Правильно питайся,  
Ты в больницу не ходи,  
Лучше закаляйся и спортом занимайся!

**Эстафета:**

**1 эстафета «Витамины с грядки».**

**2 эстафета «Кто быстрее».**

**3 эстафета «Для родителей».**



**Ведущий:** Открываю вам второй закон страны Здоровья:

*«Здоровье – здоровое тело!».  
Дети отправляются дальше.*



### **Станция № 3- «Волшебная».**

**Ведущий:** Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра

Физкульт – ура!

Ребята, а как Вы считаете, должен ли здоровый человек быть умным?

**Дети:** да.

**Ведущий:** Чтоб здоровье сохранить, должен быть режим дня.

Следует ребята знать, нужно всем подольше спать.

Ну, а утром не ленись - на зарядку становись.

Чистить зубы, умываться, и по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води,

Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день,

Руки мыть перед едой, нужно мылом и водой,

Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молоко,

Вот полезная еда, Витаминами полна,

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе, одеваться по погоде,

Ну а если уж случилось, разболеться получилось,

Знай к врачу тебе пора т, Он поможет нам всегда,

Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить. Научись его ценить.



**Ведущий:** Молодцы. Справились с заданием. Открою Вам третий закон страны Здоровья

*«Здоровье-это развитие ума!».*

И вы получаете очередной лучик.

*Дети отправляются в путь.*



**Станция № 4 - «Микроб».**

**Ведущий:** Я приглашаю вас побыть художниками и нарисовать полезных микробов цветными мелками.



**Ведущий:** Молодцы и вы получаете лучик здоровья

*«Здоровье - это доброе сердце!».*

## **Станция № 5 - «Солнечная».**

**Ведущий:** Кто из вас ребята знает.

Что закалке помогает

И полезно нам всегда?

**Дети:** Солнце, воздух и вода!

**Антошка:** Ребята, вы все задания выполнили?

**Дети:** Да.

**Ведущий:** А сейчас нам нужно собрать солнце целиком.



## **Дети собирают солнце «Собери солнце»**

**Ведущий:** Чтоб здоровым, крепким быть

Будем с солнышком дружить.

Я даю всем детям почетное звание **«Житель страны Здоровья»** и прошу всегда помнить четыре Великих Закона страны Здоровья.

*Первый закон страны Здоровья гласит:*

**«Здоровье - это здоровое тело!»**

*Второй закон страны Здоровья:*

**«Здоровье - это правильное питание!»**

*Третий закон страны Здоровья:*

**«Здоровье - это развитие ума!»**

*Четвёртый закон страны Здоровья:*

**«Здоровье - это доброе сердце!»**

Живите по этим законам, и вы всегда будете здоровы и счастливы!

Очень рада за Вас сегодня

И совет такой Вам дам –

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

И на танец наш веселый

Приглашаю всех ребят.

**Общий Флешмоб.**





