

## **Квест-игра на День Здоровья для детей старшего дошкольного возраста «В поисках ключа здоровья»**

Выполнили:  
Шевкунова А.А.,  
Целикова А.А.,  
Михайлова Ю. Н.

**Цель:** пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:** расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни, подвести к пониманию того, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье с детства; уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о видах спорта, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека; сформировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня; развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам во время игры, умение взаимодействовать, договариваться; воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.

**Оборудование:** макет ключа, план игры, обручи, картинки овощей, фруктов, неполезных продуктов, 2 контейнера, музыкальное сопровождение, орешки с пословицами, гимнастические палки.

### **Ход квест-игры**

#### **Воспитатель:**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поиграем в квест – игру, которая называется «В поисках ключа здоровья». А вы знаете, что означает слово «квест»? Квест – это путешествие. Путешествие в страну под названием «Здоровье». Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про здоровье. Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят : «Здравствуйте!» (желают здоровья)

- Что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей)  
- Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в постели, пить горькие лекарства. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части ключа здоровья, то сможем узнать секреты здоровья.

Вам нужно будет пройти по маршруту, указанному на карте, выполнить задания, и за правильное их выполнение вы будете получать по одной части, чтобы потом собрать их вместе, узнать эти секреты и сохранить свое здоровье.

#### **1 станция «Веселая зарядка».**

Ребята, вот наша первая подсказка, это первая часть от ключа здоровья.

Посмотрим, что изображено на картинке?

В чем же состоит секрет здоровья? (в выполнении утренней зарядки)

Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**Воспитатель:** Вот мы с вами и отыскали первую часть ключа здоровья. Это зарядка. Посмотрим, в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

## **2 станция «Поляна полезных и вредных продуктов»**

**Воспитатель:**

Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты? Что в них есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (ответы детей)

В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье. А вот и следующее задание для вас. Вы попали на поляну полезных и вредных продуктов. Вам нужно разобрать их.

**Игра «Разбери полезные и вредные продукты питания»**

*На столе лежат муляжи овощей, фруктов, неполезных продуктов. Дети должны рассортировать овощи, фрукты, неполезные продукты.*

**Воспитатель:** Чтобы закрепить ваши знания о полезных и вредных продуктах питания, мы с вами поиграем в игру «Много – мало».

**Игра: «Много – мало»**

*Я буду называть продукты, а вы говорите много, мало: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/мало/.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание). Отправляемся за следующей частью ключа здоровья.

## **3 станция «Чистюлькино»**

Мы с вами попадаем на станцию «Чистюлькино». Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Говорить и кричать ничего не нужно. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

**Игра «Топ-хлоп»**

- а) Мылом моют руки. (хлоп)
- б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)
- в) Зубы чистить не надо. (топ)
- г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)
- д) Волосы расчесывать не надо. (топ)
- е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)
- ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)
- з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)

**Воспитатель:** Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. А теперь я предлагаю вам показать, как вы принимаете душ.

**Эстафета «Прими душ».**

*Ребенок бежит до обруча, надевает обруч на себя (принимает душ), передает эстафету следующему участнику.*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Вы выполнили все задания, получайте ещё одну часть ключа здоровья.

**Воспитатель:** Смотрим дальше на карту.

#### **4 станция «Закаляйкино»**

Мы с вами попадаем в «Закаляйкино». Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (наши лучшие друзья)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека?

**Дети:** Люди должны дышать кислородом, который находится в воздухе. Если человек будет мало гулять, у него снижается аппетит, он чаще болеет. Солнце дает энергию. В воде можно плавать, обливать ноги, принимать душ – это полезно.

#### **Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода»**

*На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - выполнять движения пловца.*

**Воспитатель:** А мы с вами продолжаем. И наш путь лежит на спортивную поляну.

#### **5 станция «Спортивная»**

##### **Эстафета «Передай мяч»**

*Дети строятся в две колонны, добежать с мячом до ориентира, оббежать его, вернуться, передать мяч другому.*

**Воспитатель:** Вы получаете следующую часть ключа здоровья. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. На нашем плане остался последний пункт.

#### **6 станция «Хорошее настроение»**

Здесь нарисована улыбка. Как вы думаете, почему? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. А если в день человек будет обниматься хотя бы 4 раза, то он сможет нормально существовать на Земле, а вот если обниматься 12 раз в день и больше, то организм будет развиваться и оздоравливаться. И это не просто выдумка, все это доказано.

Считается, что объятия:

- укрепляют иммунитет;
- снимают усталость;
- помогают поднять самооценку;
- улучшают ночной сон;
- предотвращают депрессию.

#### **Танец «Хорошее настроение»**

**Воспитатель:** Мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, гигиена, спорт, закаливание, веселое настроение).

Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их.