

Квест-игра
«Путешествие в страну Здоровья»
для старших дошкольников

Воспитатель:

Соловьева Т.А.

Квест-игра «Путешествие в страну Здоровья» для старших дошкольников.

Цель: Сформировать у детей представление о **здоровом образе жизни**, понятие "**здоровый человек**".

Задачи:

Образовательные:

Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; закрепить знания полезных и вредных продуктов; учить мыслить логически, усовершенствовать связную речь; формировать представление о зависимости **здоровья** от двигательной активности, правильного питания, соблюдения режима дня.

Развивающие:

Развивать у детей умение обосновывать свои ответы, на основе ранее приобретённых знаний.

Воспитательные:

Способствовать развитию коммуникативных навыков, умение работать в команде, воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**.

Участники игры:

- Группа детей **старшего дошкольного возраста**;
- Воспитатели группы
- Взрослые персонажи: Микроб, Королева **страны Здоровья**

Для организации игры потребуется:

Аудиозапись письма от жителей **страны Здоровья**; колокольчик; минусовка музыкальной игры "Паровозик Чух-чух"; логотипы с названиями станций; корзинка с принадлежностями гигиены; муляжи продуктов; три корзинки (зелёная, жёлтая, красная); коробочка –огород; аудиозапись гимнастики "Зайкина зарядка"; обручи 4 шт.; сюжетные картинки с изображением режимных моментов; пазл "улыбка"; корзинка с фруктами.

Предварительная работа:

Беседы с детьми о **здоровом образе жизни**, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, ситуативный разговор "Для чего нужен режим дня", чтение детям К. Чуковский "Мойдодыр", разучивание муз. игры "Паровозик Чух-чух".

Ход игры:

Группа разделена на зоны "станции", возле каждой "станции" стоит столик, на нём логотип названия станции и задание для детей.

Воспитатель: Здравствуйте ребята! Я говорю вам "здравствуйте", а это значит что я вам всем желаю **здоровья**, потому что **здоровье для человека**, это главная ценность. Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки, улыбнёмся друг другу и громко скажем **ЗДРАВСТВУЙТЕ!**

Дети выполняют просьбу воспитателя.

Воспитатель обращается к детям: Ребята, мне на телефон пришло голосовое сообщение, слушайте: "Дорогие ребята, в **стране Здоровье**, злой Микроб похитил королеву, а заодно и все наши улыбки, которые он разорвал, а фрагменты улыбок спрятал. Нам очень грустно, помогите нам вернуть наши улыбки и нашу королеву. А добраться до нашей **страны** вы можете на волшебном паровозике.

Воспитатель: Ребята, вы готовы помочь спасти королеву **страны Здоровья** и вернуть жителям их улыбки?

Дети: Да!

Воспитатель: Ну тогда в путь, на нашем волшебном паровозике, вагончики, цепляйтесь друг за друга. Я буду паровозиком, *(звонит в колокольчик)*. Поехали. Дети поют под минусовку песенку.

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Он бежит качается

Охает **старается**

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

СТОП! Остановка первая. Станция "Гигиена"

На столе стоит корзина, возле неё лежит письмо.

Воспитатель читает: "Гигиена не мука, гигиена не скука, а важная наука. И её соблюдение, залог крепкого **здоровья** и отличного настроения!" Ребята, чтобы отправиться дальше нам нужно угадать, что в корзине спрятано.

В этой корзине, наши друзья!

Свой день начинать без них нам нельзя.

Они всегда нам рады служить.

Но их никому нельзя одолжить.

Иметь должен каждый индивидуально

Иначе здоровье сберечь нереально.

Читает загадки.

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

(Зубная щётка)

Мы ей пользуемся часто,

Хоть она как волк зубаста.

Ей не хочется кусать,

Ей бы зубки почесать

(Расчёска)

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я,

Дело ясное вполне -

Пусть отмоет руки мне

(Мыло)

Вытираю я, **стараюсь**

После бани паренька.

Всё намокло, всё измялось

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Лёг в карман и караюлю-

Рёву, плаксу и грязнулю

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок).

Я увидел свой портрет.

Отошёл, портрета нет!

(Зеркало).

Воспитатель поочереди достаёт угаданные картинки с предметами гигиены, на дне остаётся фрагмент улыбки, воспитатель забирает его, звонит в колокольчик и поезд отправляется дальше.

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Он бежит качается

Охает **стареется**

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

СТОП! Остановка вторая. Станция "Правильное питание".

На столе разложены муляжи продуктов питания, а рядом три корзинки (зелёная, жёлтая, красная).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как много разных продуктов, назовите их.

Молодцы, но я знаю, что одни продукты можно есть изредка, а другие каждый день, давайте разложим продукты по корзинкам, в зелёную мы положим продукты, которые можно есть каждый день, в жёлтую, которые едят не каждый день и в небольших количествах, а в красную – продукты, которые можно есть очень редко.

Дети выполняют задание и объясняют свой выбор. Воспитатель хвалит детей за правильные ответы, и находит конверт, с ещё одним фрагментом улыбки, но, чтобы его открыть, нужно правильно ответить на вопросы.

Воспитатель: Я сейчас буду называть вам продукты, а вы если это полезные продукты, будите хлопать и говорить ДА, а если вредные, топать и говорить НЕТ.

Каша - вкусная еда, это нам полезно? *(да)*

Лук зелёный иногда, нам полезен дети? *(да)*

В луже грязная вода, нам полезна иногда? *(нет)*

Щи отменная еда, это нам полезно? *(да)*

Мухоморный суп всегда - это нам полезно? *(нет)*

Фрукты, просто красота. это нам полезно? *(да)*

Грязных ягод иногда, съесть полезно детки? *(нет)*

Овощей растёт гряда, овощи полезны? *(да)*

Сок, компотик иногда, нам полезны дети? *(да)*

Съесть мешок большой конфет, это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда на столе у нас всегда!

А раз полезная еда, будем мы **здоровы**? *(да)*

Воспитатель открывает конверт и находит ещё один фрагмент улыбки.

Воспитатель: Молодцы ребята, слышите колокольчик звонит, зовёт нас дальше в путь.

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Он бежит качается

Охает **стареется**

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

СТОП! Остановка третья. Станция "Весёлые витамины".

На столе стоит коробка-огород.

Воспитатель: Ребята, а вы знаете для чего нужны витамины?

Дети отвечают по очереди, полным ответом.

Воспитатель: Правильно, витамины защищают нас от болезней, помогают быть бодрыми и активными. А вы знаете где больше всего витаминов (*ответы детей*). Правильно в овощах и фруктах и зелени. Посмотрите, перед вами огород.

Дети вставляют овощи из картона в коробку-огород.

Воспитатель: Пока вы сажали овощи, я нашла ещё один фрагмент улыбки, слышите, колокольчик зазвонил, значит нам пора отправляться в путь.

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Он бежит качается

Охает **старается**

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

СТОП! Остановка четвёртая. Станция "Спорт-залог здоровья и красоты!"

Воспитатель: А вы знаете ребята, кто с зарядкой дружит, тот никогда не тужит, давайте и мы с вами сейчас сделаем весёлую "Зайкину зарядку", под весёлую музыку. (*выполняют музыкальную физминутку*)

Ребята, посмотрите, я нашла ещё один фрагмент улыбки, но взять мы его сможем, только если все по очереди перепрыгнем на двух ногах из обруча в обруч. (*Дети выполняют эстафету*).

Воспитатель: Ну что ж ещё один фрагмент улыбки у нас есть, колокольчик звенит, вагончики, пора в путь.

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Чух-чух, чух-чух- паровозик

Он бежит качается

Охает **старается**

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

Охх-шшш, таки-таки-таки-таки

СТОП! Остановка пятая. Станция "Режим дня".

На столе разложены хаотично сюжетные картинки с изображением режимных моментов.

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем, как важно правильно распределять время и соблюдать режим, вовремя ложиться спать и вовремя вставать, делать зарядку и завтракать, гулять и обедать и т.д. Посмотрите на рисунки, в каком порядке нужно выполнять эти дела, расставьте рисунки правильно.

Воспитатель: Молодцы, а вот и последний фрагмент, давайте сложим все фрагменты, посмотрите, что у нас получилось.

Дети: Улыбка.

Воспитатель: Правильно, ой посмотрите, ведь мы с вами наконец-то оказались в стране "Здоровья". Но кто это, посмотрите.

Появляется Микроб (переодетый взрослый)

Микроб: Я - король Микроб первый. Это я похитил королеву страны "Здоровье", и улыбки жителей, а страну переименовал в "Заболеванию".

Воспитатель: Улыбки мы с ребятами нашли и собрали.

Микроб: Ха-ха-ха, всё равно у вас ничего не получится, я издал новые законы в стране "Заболевании".

Воспитатель: А мы не боимся твои законы, мы вспомним законы страны "Здоровья", правда ребята? *(ответы детей)*.

Микроб: Что ж первый закон страны "Заболевании"

Никогда не мойте руки

Уши, шею и лицо

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Воспитатель: Ребята, надо ли следовать совету Микроба?

Дети: Нет!

Воспитатель: Почему?

Дети: Потому что вместе с грязью в наш организм попадают микробы и мы можем заболеть.

Воспитатель: Правильно! Первый закон страны "Здоровья",
"Чтобы быть здоровым, нужно быть чистым!"

Микроб: Ну хорошо, тогда второй закон:

Ешьте чипсы, пейте колу

Будите всегда здоровы!

Воспитатель: Ребята, давайте подумаем, принесут ли нам пользу эти продукты питания?

Дети: Нет!

Воспитатель: Вспомним второй закон страны "Здоровье"

Дети: "Здоровье - это правильное питание!"

Микроб: Чем же вам моё угощение не нравится? Оно ведь такое вкусное.

Воспитатель: Ребята, какой должна быть еда?

Дети: Полезной!

Воспитатель: А что мы называем полезной едой?

Дети: Овощи, фрукты, молоко, кефир, творожные сырки, разный хлеб, мясо, рыба. Эти продукты содержат витамины.

Воспитатель: Третий закон страны "Здоровья": "Чтобы быть здоровым и красивым, нужно кушать витамины!"

Микроб: Как же с вами неинтересно, тогда четвёртый закон страны "Заболевании" вам обязательно должен понравиться:

"Попозже ложитесь, попозже вставайте и лишним движением себя не утруждайте!"

Воспитатель: Ребята, вы хотите стать жителями страны "Заболевании"?

Дети: Нет!

Воспитатель: Вспомните, что нужно делать чтобы не заболеть?

Дети: Соблюдать режим дня!

Воспитатель: Правильно. Если хочешь быть здоров, соблюдай режим дня, а ещё, "Здоровье - это движение", кто много двигается, и занимается физкультурой, тот реже болеет. Каждый день в детсаду, что мы с вами делаем по утрам?

Дети: Зарядку!

Воспитатель: Что вы чувствуете после зарядки?

Дети: Радость, бодрость.

Воспитатель: Где ещё мы с вами занимаемся физкультурой?

Дети: В спортзале, на улице играем в подвижные игры, на занятиях делаем физминутки.

Микроб: Вижу, что нет у меня шансов стать королём в этой **стране**. Ухожу!

Воспитатель: Подожди! Сначала верни нам королеву!

Микроб: Да пожалуйста! Посмотрите, она сама к вам идёт, ваши правильные ответы расколдовали её. (*Микроб уходит*).

Королева: Спасибо ребята что освободили меня, я так переживала что Микробу удастся вас перехитрить, но вы молодцы, хорошо знаете законы **страны "Здоровья"**. За это я вас угощаю фруктами (протягивает корзину с фруктами, в них очень много витаминов).

Воспитатель: Спасибо, а нам пора возвращаться в группу, чтобы не нарушать режим дня. До свидания!

Воспитатель и дети благодарят королеву и прощаются с ней.