

Биричевская Л.В., инструктор по физической культуре,
МКДОУ «Рябинка»

Квест-игра в старшей группе детского сада на тему: ЗОЖ.

Сценарий

«В поисках ключа здоровья».

Цель: Закрепление представлений детей о **здоровом** образе жизни через совместную деятельность с воспитателем.

Задачи: Расширить и закрепить знания детей о **здоровом образе жизни.**

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. **Формировать** представления детей о зависимости **здоровья** от двигательной активности, закаливания, от соблюдения режима дня.

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

Ход квест-игры.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами проведем в квест – игру, которая называется **«В поисках ключа здоровья».**

Ребята, а вы знаете, что означает слово **«квест»**? **Квест** – это **непростая**, но очень интересная игра, она потребует от вас силы, знаний и смекалки.

Хотите поиграть в эту игру (*да*).

А для начала скажите пожалуйста, вы знаете что такое **здоровье**? (*ответы детей*). А кто из вас знает, почему при встрече люди **здороваются** и **говорят**: **«Здравствуйте!»**? (*значит желают здоровья*). Правильно.

Сегодня в садик пришла необычная посылка от **«Айболита»**

Все знают кто такой **«Айболит»** (*ответы детей*) Этот тот кто лечит зверей.

Ребята, в этой посылке письмо. давайте прочитаем письмо которое нам написал Айболит.

Письмо:

- **Айболит:** Здравствуйте дорогие ребята. **Здоровье** – это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, овощи и фрукты. А главное – это подвижный образ жизни. Вы любите играть (*да*). Я вам приготовил задания.

Мы сегодня с вами отправимся в путешествие в страну под названием **«Здоровье».**

Во время нашего путешествия вы узнаете и вспомните много интересного и удивительного про **здоровье- 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 вы найдете все составляющие части **ключа здоровья**, то сможете узнать секреты **здоровья.**

Воспитатель: Посмотрите в этой посылке еще лежат конверты.

И так, вам нужно будет выполнить задания, что бы открыть конверт , 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**.

Воспитатель: Вот и первая остановка. Посмотрим, что изображено на картинке?

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

Воспитатель: Становитесь по порядку на веселую зарядку.

«Веселая зарядка».

Воспитатель: Молодцы!

Посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше.

Ребята, вот наша вторая подсказка, это вторая часть от **ключа здоровья**. Ребята, как вы думаете, почему здесь нарисованы овощи и фрукты?

Что в них есть такого, что помогает нам быть **здоровыми**? (*ответы детей*)

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

Эстафета *«Разбери полезные и вредные продукты питания».*

На столе лежат картинки овощей, фруктов, бесполезных продуктов. Один ребёнок должен перенести овощи, другой фрукты, а третий бесполезные продукты.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вот мы с вами и отыскали вторую часть **ключа здоровья**.

Воспитатель: За правильное выполнение задания вы получаете часть **ключа здоровья**. Давайте назовем ее (*правильное питание*).

Воспитатель: Отправляемся за следующей частью **ключа здоровья**. Мы с вами попадаем на станцию Чистюлькино и здесь нас встречает Мойдодыр. 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. Кто это? Что он делает? Мы с вами попадаем в гости к Закаляйке. Есть такое выражение: «Солнце, воздух и вода – продолжите дальше (*наши лучшие друзья*)». Как вы думаете, почему именно они – лучшие друзья человека (*Ответы детей*)

Воспитатель: Закаливание помогает нам укрепить свое **здоровье**, но закаливающие процедуры необходимо проводить каждый день. Я предлагаю вам вместе со мной принять солнечные ванны, но для этого вы должны выложить солнышко с лучиками.

Эстафета *«Выложи солнышко»*.

Ребенок обегает кольцо, берет гимнастическую палку, добегают до обруча, отдает воспитателю. Воспитатель кладет «лучик», а ребенок бежит за следующим «лучиком».

Воспитатель: Чтоб простуды не бояться,
Физкультурой надо заниматься.

И полезны нам всегда
«Солнце, воздух и вода!»

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

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

Воспитатель: Вы получаете следующую часть **ключа здоровья**. Это – закаливание. А мы двигаемся дальше по своему маршруту. Интересно, что это за задание. Сейчас вы должны ответить что и когда нужно делать

Игра *«Ответь на вопрос»*.

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (*умываться, чистить зубы*)

- Чем занимаются дети по утрам? (*зарядкой*)

- Когда нужно мыть руки? (*перед едой, после прогулки, по мере загрязнения*)

- Обязательно ли детям спать днем?

- Можно ли детям поздно ложиться спать?

Воспитатель: Вы умницы! Правильно ответили на мои вопросы. Конечно, часть **ключа здоровья** – это соблюдение режима дня.

«Составь режим дня».

Воспитатель: За правильное выполнение задания вы получаете еще одну часть **ключа здоровья**. Давайте назовем ее: *«Режим дня»*.

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

Воспитатель: А детям мы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие. (*коньки*).

2. Он лежать совсем не хочет

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это. (*мяч*).

3. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «*шайбу!*», «*мимо!*», «*бей!*» —

Там идёт игра. (*хоккей*).

4. Десять плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а одиннадцать других

не пустить стремятся их. (*Футбол*)

Воспитатель: Мячик наш весёлый

Не может так лежать.

Он просит ребятишек,

С ним вместе поиграть.

Игра-эстафета «*Передай мяч*».

Первый ребенок передаёт мяч через голову назад себя следующему участнику и так до конца команды, последний с мячом бежит и встаёт впереди.

Воспитатель: Итак, мы с вами выполнили все задания и получаем еще часть **ключа здоровья**. На нашем плане остался последний пункт. 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.

Игра «*Обнималочка*».

Дети образуют круг. Участники круга держатся за руки. Когда начинает звучать музыка, дети идут по кругу. Как только мелодия смолкает, все расцепляют руки. Каждый ребенок должен обнять друг друга.

Воспитатель: Мы нашли с вами все части **ключа здоровья**. Давайте вспомним из каких составляющих частей состоит **ключ здоровья** (зарядка,

правильное питание, гигиена, закаливание, спорт, соблюдение режима дня, веселое настроение).

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

Спасибо большое нашему «Айболиту за интересные задания, а вам за очень хорошую игру.