

Муниципальное автономное дошкольное учреждение  
детский сад № 51 г. Улан-Удэ комбинированного вида

**Квест-игра**  
**«Путь к здоровью»**  
**для детей старшей и подготовительной групп**

Инструктор по ФИЗО:  
Ахмадулина Т.В.

г. Улан-Удэ, 2018 г

**Цель:** Обобщать представление детей о здоровом образе жизни как о важном качестве жизнедеятельности человека, развивать социальные чувства, интерес к здоровому питанию, физическим упражнениям. Формировать потребность в осознанной двигательной активности, физическом совершенствовании; содействовать гармоничному развитию детей; воспитывать у детей ценностные отношения к здоровью; развивать мотивацию к сбережению своего здоровья.

**Форма:** образовательный квест, игра-приключение.

**Задачи:**

Образовательные: Раскрыть сущность понятий: «Здоровье», «Здоровый образ жизни», «Забота о здоровье»;

Речевые: Активизировать словарный запас дошкольников;

Развивающие: Развивать у детей логическое мышление, воображение и внимание, привить интерес к новой форме игровой деятельности (Квест - игра).

Воспитательные: Формировать представление у детей о здоровье, здоровом питании, физических упражнениях.

Сюжет Квеста – линейный, в котором игра построена по цепочке: разгадав одно задание, участники получают следующее, и в этой последовательности пока не пройдут все задания.

Необходимое пространство: спортивный зал.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (интерактивная доска или проектор, экран и ноутбук).

## **ХОД ЗАНЯТИЯ**

Дети заходят в зал и делают большой круг.

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят : «Здравствуйте!»?

Ответы детей: Потому-что они желают при встрече здоровья!

**Воспитатель:** Правильно, молодцы ребята! А вы знаете что же такое здоровье и что значит быть здоровым? (ответы детей).

Расскажу я вам старую легенду: "Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

**Воспитатель:** Здоровыми быть хотят все люди. Никому не хочется болеть, лежать в кровати, пить горькие лекарства, когда на улице хорошая, теплая погода и можно погулять. Поэтому сегодня я приглашаю вас на поиски ключа здоровья. Когда мы найдем все составляющие части, то сможем узнать самые важные секреты, чтобы оставаться всегда здоровыми!

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Я услышал, что вы собираетесь на поиски ключа здоровья. А ведь нужно знать, где его искать. Поэтому я принес вам волшебную карту с маршрутом, который вам надо пройти. Выполняя задания, вы сможете найти ключ здоровья. Я пойду с вами и буду помогать.

**Инструктор:** Но с начало ребята предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски.

Музыкальная разминка \_\_\_\_\_

**Инструктор по ФК:** Молодцы, ребята! Все готовы? Отправляемся в путь.

**Инструктор по ФК:** Ребята, вот мы и нашли с вами первый конверт с заданием, в котором находится часть от ключа здоровья. Посмотрим, что на ней изображено.

Ответы детей: Это тропа «Здоровья».

**Воспитатель:** Правильно, молодцы! Наше первое задание пройти по тропе «Здоровья» и не упасть.

### **Ходьба по тропе здоровья:**

- по пенькам;

- по камешка;

- по деревянным палочкам;

- по гальке;

- по пенькам.

- А сейчас нужно пойти быстрее и пробежаться.

Бег по краю площадки.

Ходьба в спокойном темпе с различными упражнениями для рук и ног.

**Инструктор по ФК:** Молодцы ребята, вы очень ловко справились с первым заданием. Теперь у нас есть первая часть от ключа «Здоровья».

А кто мне скажет в чем же состоит секрет здоровья?

Ответы детей: С утренней зарядки....

**Воспитатель:** Правильно, а теперь ребята, посмотрим в каком направлении нам нужно двигаться дальше. Ребята, здесь мы с вами нашли второй конверт с заданием, чтобы получить вторую часть от ключа «Здоровья». И снова здесь находится картинка! Ребята, подходите поближе чтобы мы все смогли рассмотреть, что на ней изображено.

Ответы детей: Огород!

**Инструктор по ФК:** Ребята, как вы думаете, почему нам указан путь на огород?

Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми?

Ответы детей:

**Инструктор по ФК:** Здесь есть задание для вас.

### **Эстафета «Угадай полезные и вредные продукты питания».**

**Инструктор по ФК:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получаете еще одну часть ключа здоровья. Давайте назовем ее (правильное питание).

**Воспитатель:** В фруктах и овощах содержится много витаминов и полезных веществ, которые укрепляют наш организм и помогают сохранить здоровье.

- А мы отправляемся дальше по маршруту!

**Инструктор по ФК:** Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? Ответы детей: Занятия физкультурой, спортом.

**Воспитатель:** Молодцы ребята, все знаете. А вот и конверт со следующим заданием для вас.

1. **Конкурс «В обруче».** Дети бегут в обруче до ориентира и обратно, передавая обруч следующему ребенку.
2. **Эстафета «Висячий мост».** Дети шагают, широко расставив ноги (доска между ногами). От конца доски бегут до ориентира, обегают его и возвращаются бегом в команду.
3. **Игра - эстафета «Веселый платочек».** Дети в командах становятся парами лицом друг к другу берут платок за уголки на середину платка кладут мячик и несут вместе, обходят куб и бегут обратно передавать эстафету другой паре).

**Инструктор по ФК:** Молодцы и это задание выполнили отлично! За это получаете еще одну часть ключа здоровья. Что же на этой части изображено? (занятия физкультурой).

(Дети двигаются по карте к следующему пункту).

**Инструктор по ФК:** Вот мы и оказались в уголке познания. Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете что и когда нужно делать. (достаёт из конверта вопросы и читает их детям).

- 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?
- Когда нужно гулять на свежем воздухе?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?

**Инструктор по ФК:** Какие молодцы! Вот вам следующая часть ключа здоровья. Что же это? (соблюдение режима дня).

А я хочу поиграть с вами еще в одну игру - **Развивающая игра «Правда ли?»**

Правда ли.....

Что в правой стороне тела находится сердце?

Если вам необходимо позвонить в милицию, мы наберем 01?

Что если съесть грязное яблоко и запить его стаканом воды, ничего страшного не будет?  
В животике яблочко само помоеется!!!

Что 36,6 — нормальная температура тела человека?

Что от лука плачут ваши глаза?

Что кровь голубого цвета?

Что скорая помощь вызывается по номеру 03?

Что нужно чистить зубы только утром?

Что простуда возникает из-за переохлаждения организма?

Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья?

Что витамины из аптек4ие совершенно безвредны и их можно есть в любом количестве?

Что курение очень опасно, и что детям вредно находиться рядом с курящим человеком, когда он курит?

Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи?

Что для детских зубов очень полезно грызть морковку и сухарики?

Вот мы и пришли по нашей карте к последнему нашему пункту назначения Уголку природы. Предлагаю всем сесть на коврики и отдохнуть после дальней дороги.

**Релаксация.** Давайте закроем глаза, представим, что мы с вами находимся в лесу. Посидим тихонько. Послушаем щебетание птиц, как листва шумит на ветру. Возможно, вы услышите еще какие-то звуки... Теперь медленно открываем глаза. Отдохнули?

**Массаж лица «Умывалочка»**

Умыли котят глаза и носы,  
И щечки и лобики, даже усы.  
И доброе слово друг дружке  
Мяукали в чистые ушки.

**Дыхательная гимнастика «Аромат полевых цветов»**

Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный: «А-а-ах».

- В чем же состоит последняя часть ключа здоровья?

Ответы детей: - Отдых на природе

**Инструктор по ФК:** Ребята, мы нашли с вами все части ключа здоровья. Давайте соберем ключ и вспомним из каких составляющих частей состоит ключ здоровья (зарядка, правильное питание, занятия физкультурой, соблюдение режима дня, отдых на природе).

**Воспитатель:** Ребята, вам понравилось наше приключение? А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить о всех составляющих ключа здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом.

**Инструктор по ФК:** Спасибо вам, мальчики и девочки, за помощь. Нам пора уже возвращаться в детский сад. Теперь вы узнали, как правильно заботиться о своем здоровье!

На этом наш праздник подошел к концу. Дружите со спортом и будьте здоровы!

Спорт ребятам очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, крикнем мы – физкульт... ура!!!

До свидания ребята, до новых встреч!