**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 72 «Аленушка » комбинированного вида г Улан-Удэ**

**Квест–игры для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну Здоровья»**

**Воспитатель Похолкова Т.А.**

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

1. **Образовательные**:

- продолжать формировать представление детей о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- продолжать расширять у детей представление о витаминах и полезных продуктах, в которых они содержатся;

- закреплять у детей представление о влиянии физкультуры на образ жизни человека.

**2.Развивающие:**

- развивать внимание, память, мышление;

- любознательность;

- развивать умение высказываться и излагать свои мысли.

**3.Воспитательные:**

- воспитывать у детей навыки и потребность в ЗОЖ, желание заботиться о своем здоровье;

- воспитывать у детей желание работать в команде.

Участники игры:

-Группа детей старшего дошкольного возраста и родители;

**Взрослые персонажи:** Фея здоровья, витаминка, доктор Айболит, спортсмен,чистюля **Для организации игры потребуется:**

Музыка для спортивного флешмоба, карта прохождения маршрута, логотипы с названиями станций, стрелки – указатели станций, корзинка с принадлежностями для личной гигиены, карточки с изображением продуктов питания (вредная и здоровая еда), кегли 6 шт., мячи 2 шт, ограничители 2 шт.

**Предварительная работа:**

Беседы с детьми о здоровом образе жизни, средствах личной гигиены, о различных видах спорта, о значении витаминов и содержании их в различных продуктах, о режиме дня.

**ХОД ИГРЫ**

Дети переодеваются в спортивную форму для физкультурного занятия. Вдруг неожиданно открывается дверь и в группу вбегает Фея Здоровья

Фея **Здоровья**: «Здравствуйте, дорогие ребята! Я - Фея **Здоровья**. Я прибыла к вам из далёкой и прекрасной страны, где никто и никогда не болеет. А знаете, почему? Потому что все жители моей страны каждое утро выполняют зарядку, соблюдают правила личной гигиены и соблюдают режим дня.

- А вы хотите быть здоровыми? (Да!)

- Тогда я приглашаю вас в свою страну Здоровья, где мы сможем с вами познакомиться поближе.

- Хотите там побывать? (Да!)

Но для того, чтобы попасть в моё государство, надо пройти испытания. Вы должны собрать волшебный цветок – Белоснежную ромашку. А собрать лепестки вам поможет вот эта карта. Вынимаю из конверта карту на которой отмечены все станции для прохождения квеста. После прохождения каждой станции получаете один лепесток волшебного цветка. Последний лепесток вы получите как только выполните последнее задание на моей станции.

**Воспитатель:** – Ну как, ребята, принимаем приглашение? А не побоитесь? Выполнить все задания нам поможет карта. Но прежде чем отправиться в путь, нам надо хорошенько размяться. Приглашаю всех на спортивный флешмоб!!!

**Спортивный флэшмоб**

**«Солнце, воздух и вода…»**

**Воспитатель:** - Вот мы и попали в **страну Королевы Здоровья**.

**Воспитатель:**Какие вы молодцы! А теперь пришло время отправиться в наше увлекательное путешествие по стране Здоровья. Желаю всем удачи!!!

**Первая станция:** Дети знакомятся с картой. Определяют место от куда начать свое путешествие. Выходят в коридор на полу расположены стрелки по этим стрелкам надо пройти приставным шагом друг за другом.

2.Дети попадают на станцию «Кашкино». Вдоль стены висят4 картонных кастрюльки с пакетиками разных круп в последней кастрюке пакетик с конфетами.

Воспитатель: Дети нам нужно определить какая кастрюлька здесь лишняя и почему?

После выполненого задания предлагаю поиграть в игру «Раз, два, три горшочек вари»

За хороший ответ и коллективную игру дети получают два лепестка.

Воспитатель: обращает внимание детей на то, что на стене нарисованы стрелки с указателями в разные стороны

Интересно куда же нам теперь идти? Дети высказывают свои предположения. Приходим к единому мнению. Ищем правильный ответ на карте. Дети отправляются дальше, двигаясь по стрелочкам.

Попадают на станцию- «Витаминкино». **Детей встречает Витаминка**: Здравствуйте, дети! Приветствую вас на станции Витаминная! Скажите, а что такое витамины?

**Дети:** Это вещества, полезные для нашего организма.

**Витаминка**: Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мои загадки:

Здесь перед детьми стоит задание. В одном обруче лежат овощи фрукты и продукты не полезные для нашего здоровья. Что бы побыстрее справиться с заданием делимся на две команды.

Проговариваем речевку «Чтоб **здоровым** оставаться нужно правильно питаться!»

Дети сортируют в корзины овощи и фрукты. В конце игры получают лепесток.

**Витаминка:** Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого вам пути, надеюсь, вы запомните, для чего нужны витамины. Дети, держите лепесток.

(Отдает детям лепесток, и они отправляются дальше).

**Воспитатель:** «Ребята, а сейчас мы с вами увидим на карте, куда нам надо отправиться дальше»?

Поднимаясь по лестницам к спортивному залу с детьми проводится игра «Да или нет».

Будьте очень внимательными, если еда полезная – отвечайте «Да» и поднимаетесь на одну ступеньку, а если не полезная – говорите «Нет» стоите на месте топайте ногами.

**Игра «Да или нет»**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда.

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда…

нам полезен Да? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети? *(да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда! *(Да)*

А раз полезная еда –

Будем мы **здоровы**? *(Да)*

**Станция №4: «Гигиена»**

Гостей встречает **Чистюля**

На столе стоит корзина, возле неё лежит письмо. **Чистюля 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**.

**Чистюля:**Ну что, вы готовы отгадывать загадки? Тогда слушайте внимательно!

**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 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 караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

Я увидел свой портрет.

Отошёл – портрета нет! **(Зеркало)**

Воспитатель по очереди достаёт угаданные предметы гигиены

- Молодцы! Справились с заданием. Все загадки отгадали. (отдаёт лепесток)

**Воспитатель:** «Ребята, а сейчас мы с вами увидим на карте, куда нам надо отправиться дальше»?

**Станция №3: «Спортивная»**

Гостей встречает **Спортсмен**

**Спортсмен**

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

- Я приглашаю всех на весёлые эстафеты!

**1 Эстафета:** **«Прокати мяч».** Прокатить мяч змейкой между кеглями и таким же спосом вернуться обратно.

**2 Эстафета:** **«Лягушки».**С сажатым между ног мячом доскакать до ограничителя, взять мяч в руки и вернуться обратно.

**Антошка:**Очень рад за вас сегодня и совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой по утрам и вечерам!

- Вы заслужили этот лепесток! Держите! (отдаёт лепесток детям)

**Спортсмен:**Отлично! Вы справились с этим заданием, отгадали все загадки! (отдаёт лепесток волшебного цветка).

**Воспитатель:**Ну что ж, друзья, вот мы и прошли все станции страны Здоровья и собрали все лепестки волшебного цветка. Осталось самое главное – собрать наш цветочек!

**Воспитатель:** Ребята, мы все задания выполнили, а Фея Здоровья так и не появилась. Где же она? Давайте все дружно её позовём!

**Все хором:** Фея здоровья! Где ты? Мы ждём тебя!

(Под музыку появляется Фея Здоровья, кружится вокруг детей и родителей, взмахивает своей волшебной палочкой)

**Фея здоровья:** Здравствуйте, мои друзья!

Снова к вам я прибыла!

Вы успешно справились со всеми моими заданиями, и за это я всем вам даю почетное звание «Житель страны Здоровья».

- А на прощание я вам расскажу, что нужно делать для того, чтобы не болеть и всегда быть здоровыми. Слушайте и запоминайте!

 Чтобы детям **развиваться**, нужно правильно **питаться!**

Кушай овощи и **фрукты**, натуральные **продукты!**

Чтобы жить здоровым **дольше**, кушай фруктов ты **побольше.**

Если ты не хочешь **супа** - поступаешь очень **глупо.**

Всем полезны **помидорочки**, и чеснок на хлебной **корочке**.

Ешь конфеты и **печенье**, лишь чуть - чуть, для **настроения**.

Пополни кальций свой **дружок**, съешь на завтрак **творожок.**

Чтобы силы **накопить**, обед компотиком лучше **запить**.

И теперь команда **наша**, пьет кефир и **простоквашу.**

Меньше ешь плохих **продуктов**, больше кушай свежих **фруктов.**

Не повторяйте блюда **те же**, твое меню должно быть **свежим.**

Будешь с чипсами **дружить**, силачом тебе **не быть**.

**Воспитатель:** Ребята, запомните народную мудрость: «Не всякая еда нужна для живота»

А за праздник наш веселый

Я Вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю (дарит детям фрукты).

- А теперь вам пора возвращаться в детский сад, но не забывайте соблюдать правила Страны Здоровья. До свидания!

**Фея Здоровья:** Волшебной палочкой махну – в детский сад всех детей верну.